





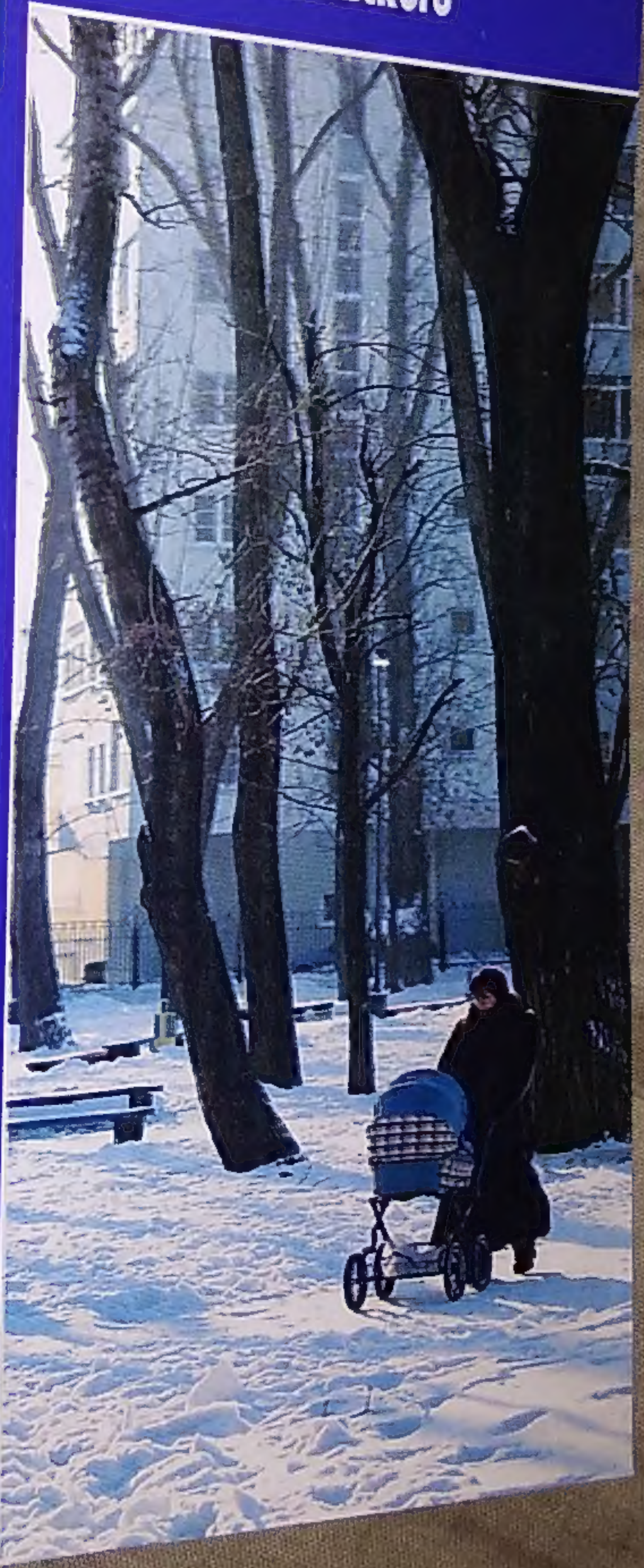
БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"  
ПЛЮС  
**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**  
ЖУРНАЛ



2004 №6/24/

**Феликс Лоевский**

«Полный настоящий  
простонародный лечебник»  
с комментариями  
доктора Печеневого





# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

## ПОЛНЫЙ НАСТОЯЩИЙ ПРОСТО НАРОДНЫЙ РОССИЙСКИЙ ЛЕЧЕБНИК ФЕЛИКСА ЛОЕВСКОГО

С комментариями Александра Печеневского

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2004

*Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ*

*Директор Владимир МОРОЗОВ*

*Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО*

*Художник Марон КАЗАК*

*Верстальщик Надежда САВЕЛЬЕВА*

*Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ*

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000

Подписка на издание в почтовых отделениях

идет в двух агентствах:

АПР (агентство подписки и розницы) – индекс **41777**;

МАП (межрегиональное агентство подписки) – индекс **99609**

Подписано в печать 22.11.2004 г. Формат 84x108/32. Печать офсетная. Бумага газетная.

4 печ. л. Тираж 273 000 экз. Цена свободная. Заказ № 2531.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»  
101000 Москва, Армянский пер. 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел подписки: (095) 261-62-93; редакция и отдел писем: (095) 215-39-26, 216-36-34 (факс). Е-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru

Отпечатано в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда».  
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.



# СОДЕРЖАНИЕ

Отредактора .....	4
Часть третья. БОЛЕЗНИ ЧРЕВНЫЕ .....	6
Глава I. Жестокая боль в разных местах	
с колотьем и без оногo .....	6
Глава II. Бели женские и мужские .....	9
Глава III. Водяная болезнь .....	12
Глава IV. Ветры (газы в кишечнике, метеоризм) .....	17
Глава V. Глисты .....	18
Глава VI. Завалы и затверделости .....	20
Глава VII. Запор на низ .....	22
Глава VIII. Камни или песок в почках или в пузыре .....	24
Глава IX. Кислота в желудке .....	26
Глава X. Кровотечение из матки .....	28
Глава XI. Моча с болью (почечная колика) .....	29
Глава XII. Мочеиспускание неудержимое .....	30
Глава XIII. Несварение пищи .....	32
Глава XIV. Остановка мочи (анурия) .....	32
Глава XV. Отравление ядами .....	34
Глава XVI. Слабый позыв на еду .....	37
Глава XVII. Помесячное излишнее .....	37
Глава XVIII. Помесячное недостаточное	
или остановленное .....	39
Глава XIX. Помесячное непорядочное .....	41
Глава XX. Понос .....	41
Глава XXI. Понос кровавый .....	42
Глава XXII. Рвота .....	44
Глава XXIII. Рвота с кровью .....	45
Глава XXIV. Рвота с поносом вместе .....	46
Глава XXV. Судороги чревные с резом .....	47
Часть четвертая. БОЛЕЗНИ ПОВСЕМЕСТНЫЕ .....	49
Глава I. Аглицкая болезнь (в т.ч. рахит) .....	49
Глава II. Горячка воспалительная .....	50
Глава III. Горячка гнилая (брюшной тиф) .....	54
Глава IV. Горячка желчная (приступы желчно-	
каменной болезни, холецистита, панкреатита) .....	56
Глава V. Горячки лихорадочные (малярия) .....	57
Глава VI. Горячка нервная (повышение температуры	
при психозах, вегето-сосудистых кризах,	
патологическом климаксе, заболеваниях	
щитовидной железы, пиелонефрите) .....	59
Глава VII. Горячка с сыпью	
(скарлатина, краснуха, корь и пр.) .....	62
Глава VIII. Горячка чахоточная (туберкулез) .....	62

Часть

ПРИЛО  
Номер  
на  
Таблиц  
Реестр



Глава IX. Детские болезни (грыжа, диспепсия, дисбактериоз, золотуха, зубов прорезывание, судороги, родимец) ...	65
Глава X. Желтуха .....	67
Глава XI. Замороженные замертво .....	69
Глава XII. Запоем питье .....	70
Глава XIII. Истерика, или кликуша, или порча, время (неврастения, вегето-сосудистая дистония, депрессия, невроты) .....	71
Глава XIV. Ломотная болезнь (боли в суставах, мышцах) .....	74
Глава XV. Любострастная дурная болезнь (сифилис, гонорея) .....	78
Глава XVI. Моровая язва и прилипчивые болезни (чума) .....	80
Глава XVII. Обмороки .....	81
Глава XVIII. Оспа .....	81
Глава XIX. Паралич или удар (инсульт) .....	82
Глава XX. Пострел или апоплексия .....	85
Глава XXI. Родимец или эпилепсия .....	86
Глава XXII. Слабость .....	88
Глава XXIII. Спячая болезнь (сонливость) .....	89
Глава XXIV. Сухотка (рассеянный склероз) .....	89
Глава XXV. Судороги или сильные спазмы .....	90
Глава XXVI. Старость .....	90
Глава XXVII. Удавленники и утопленники .....	91
Глава XXVIII. Упадение с высоты .....	92
Глава XXIX. Цинготная .....	93
Часть пятая. БОЛЕЗНИ ЧАСТНЫЕ И НАРУЖНЫЕ .....	96
Глава I. Боль желудка в левой стороне .....	96
Глава II. Бородавки .....	96
Глава III. Воспаления наружные (фурункул, абсцесс, флегмона, рожистое воспаление и др.) .....	97
Глава IV. Вывихи в суставах .....	98
Глава V. Выпадок из матки или задней кишки .....	99
Глава VI. Грыжа .....	100
Глава VII. Желваки и зобы (липомы, увеличение лимфоузлов и щитовидной железы) .....	100
Глава VIII. Занозы .....	103
Глава IX. Зашибы .....	103
Глава X. Корчь (судороги) .....	104
Глава XI. Краснота лица от солнца .....	105
Глава XII. Лишай .....	105
Глава XIII. Лысина .....	106
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	108
Номера 1-й и 2-й части Лечебника, на которые есть ссылки в данном выпуске .....	108
Таблица перевода единиц массы .....	115
Реестр трав и различных лекарств .....	116



## ОТ РЕДАКТОРА

Нет сомнений, прошедший год был сложным, непредсказуемым в своих сюрпризах, в кавычках и без. Принес он немало переживаний и сомнений. В частности, это коснулось номера, посвященного медицине Болотова («Предупреждения Плюс» №3(21), 2004 г.). Попытки привлечь представителей официальной медицины разобраться в теоретических основах методик, предложенных Болотовым, ничего не дали, в лучшем случае — насмешки. Ваши письма — основной индикатор эффективности — полны вопросов. С одной стороны, это показатель того, что вас интересуют идеи Бориса Васильевича. С другой — сам автор занят чрезвычайно исследованиями в области строения вещества и отвлекаться на нужды простых смертных не имеет возможности да и не считает нужным. Дескать, все написано — пользуйтесь на здоровье. Несколько спасает положение доктор Наумов, замечательный винницкий врач, имеющий успехи в излечении традиционно невылечиваемых недугов: заболеваний ЖКТ, болезней сердца, лимфосистемы и других. Кстати, мы договорились с ним о выпуске одного номера «Предупреждения Плюс» в 2005 году, посвященного наиболее часто встречающимся вопросам по медицине Болотова и его опыту по ее применению. Предварительное согласие на продолжение сотрудничества дал и сам Борис Васильевич. Так что не пропустите.

В целом работа проделана немалая, намечены основные направления, которые мы будем развивать. Помимо медицины Болотова, мы обязательно вернемся к «Простым советам доктора Любимовой», в адрес которой пришло немало писем с вопросами. В основу одного из номеров «Предупреждения Плюс» будут положены ответы на них с максимально практической и общеприменимой точки



зрения. К существующему выпуску «Домашнего доктора» добавится «Личный опыт» (мы будем их чередовать) — тут скопилось много интереснейших материалов. Будет вам и профессор Неумывакин со своими экстравагантными идеями и элементарными методами лечения.

Заканчиваем мы 2004 год вторым выпуском Лечебника Федора Лоевского (первый выпуск, посвященный болезням головным и грудным, см. «Предупреждение Плюс» №1(13), 2003 г.) Сюда вошли *болезни чревные, болезни повсеместные, болезни частные и наружные* с обширными комментариями доктора Печеневского. Александр Васильевич, будучи военным врачом и потомственным травником, подтвердил: пользоваться Лечебником можно и нужно, особенно в отсутствии «иноземных и купленных лекарств», как и задумывал сам автор. Перевод всех мер веса и объема, а также список лекарственных средств и растений дан в Приложении.

И последнее. Лучшим подарком, чем подписка на «Предупреждение Плюс» на 2005 год вашим близким и знакомым может быть только подписка на вестник «ЗОЖ» (а то и на оба издания. — *Прим. ред.*). Желаю всем вам счастья и здоровья, и до новых встреч!

Главный редактор журнала  
«Предупреждение Плюс»  
Сергей АНДРУСЕНКО.



## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

# БОЛЕЗНИ ЧРЕВНЫЕ

### Глава I. ЖЕСТОКАЯ БОЛЬ В РАЗНЫХ МЕСТАХ С КОЛОТЬЕМ И БЕЗ ОНОГО

274. Ежели боль есть в голове или животе, то всегда весьма полезно ставить промывательное одно или два тепловатое с водой одной, или с мылом, один раз или дважды, под № 233 (см. стр.108).

(Промывательное. Имеется в виду клизма. По современным представлениям, при болях в животе, носящих острый, «жестокий» характер, клизмы противопоказаны. Например, боль, описываемая больным как «удар кинжалом», характерна для прободной язвы желудка. В этом случае требуется срочная хирургическая помощь, и чем меньше времени пройдет до осмотра хирургом и операции, тем дольше потом проживет этот больной. В то же время очистительная клизма принесет облегчение при переедании, некоторых видах пищевых отравлений, угрозе кишечной непроходимости, хронической почечной недостаточности и др. состояниях. Разобраться в том, делать или не делать клизму, лучше все-таки с врачом или медработником.

Щелочные клизмы действительно могут быть полезны при (некоторых) отравлениях, переедании белковой пищи (мясо), на фоне недостаточного пищеварения (хронический панкреатит), при интоксикациях и др. Для приготовления одной щелочной клизмы необходимо взять 2–3 чайные ложки пищевой соды и растворить в 1,5–2 л кипяченой воды ( $t^{\circ} 37-40^{\circ}\text{C}$ ). – Прим. А.П.)



275. От боли в животе давать по ложке постного масла, какое есть, через два часа, пока не уймется. (В некоторых случаях такая мера может помочь при эрозивном гастрите, спазмах. Лучше, чтобы масло было подогретым. – Прим. А.П.) Или:

276. Давать по четверти стакана густого конопляного соку. (Измельчить полстакана семян конопля, залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. – Прим. А.П.) 5–6 раз в день, пока боль не уймется. Или:

277. Пить крепкий из ромашки чай с маковым соком. (Крепкий чай из ромашки: 2 стол. ложки цветов ромашки на 300 мл воды, варить 5–7 минут. Настоять 20–30 минут. Процедить и пить с медом вприкуску по 1 стакану через каждый час 3–4 раза в день. – Прим. А.П.) Или:

278. Чай из травы чабру, или из семян полевого тмина. (Чабрец заваривать 1 стол. ложку на 0,5 л, настоять 15–20 мин. Пить с медом, как спазмолитик; хорошее отхаркивающее, обезболивающее и противомикробное средство. – Прим. А.П.)

279. Ежели боль от нечистоты желудка, то дать слабительное под № 869 или 870 (см. стр. 108). (Нечистота – пищевое отравление. Дача слабительного и промывание желудка слабым раствором марганцовки, введение адсорбентов (активированный уголь), слизистых отваров (овса, семени льна и проч.), грелка на живот, восполнение жидкости в организме (обильное питье, капельницы, клизмы) – неполный перечень мер в таких ситуациях. При ухудшении состояния больного и без такового – не испытывайте судьбу, обращайтесь в медицинские учреждения. – Прим. А.П.)

280. Ежели от глистов, то пить по стакану морковного соку, или конопляного масла по рюмке, а более поутру, два или три раза.

281. Полезно прикладывать на больное место теплую, смоченную золой, или теплую розмашню из каких ни есть круп, или пареный в теплой воде овес. (В наших условиях это грелка (хотя при панкреатитных болях она должна быть со льдом – «охладелка». – Прим. А.П.).



282. А ежели боль не унимается, то посадить страждущего в тепловатую ванну на четверть часа и опять повторить сие. И после ванны пить более тепловатого ромашкового чаю. (Действительно, теплая ванна (37–40°C) может принести облегчение при отхождении песка из почек, при почечной колике, спазмах кишечника. Пить при почечной колике горячий липовый чай (2–3 ст.л. цветов липы на литр воды, настоять 1 час, процедить, добавить мед), мочиться в воду, и если 2–3 ванны в течение 2–3 часов не приносят облегчения – вызывайте врача. Следует учитывать, что сердечным больным, гипертоникам, при онко- и инфекционных заболеваниях такие ванны могут быть противопоказаны. – Прим. А.П.)

283. Часто в таких случаях нужно пустить кровь; а ежели нет цирюльника, то против больного места припустить довольно пиявиц, чтобы вытянули крови две чайных чашки.

(Эта мера помощи применялась и может быть полезной при высоких цифрах кровяного давления, угрозе инсульта. Проводится медперсоналом в безвыходных ситуациях, когда другие виды помощи недоступны.

Отдельно следует остановиться на болях в голове. Очевидно, доктор Лоевский имел в виду головные боли, которые могут сопровождать «чревные», т.е. боли во внутренних органах и, в частности, органах брюшной полости. Относитесь к ним с уважением: если домашние методы не помогают – следует разбираться в их происхождении, заниматься поиском причин, диагностикой, обратиться к врачу. – Прим. А.П.)

284. Ежели же боль судорожная, то полезно употребить лекарства под № 35, 36 и 37-м (см.стр.108).

(Сильные, резкие, продолжительные боли внутренних органов чаще всего требуют врачебного вмешательства. Промедление, особенно при отравлениях, в оказании помощи больному может иметь печальные последствия. – Прим. А.П.)



## Глава II. БЕЛИ ЖЕНСКИЕ И МУЖСКИЕ

Бели (женские) – выделения из женских половых органов, прозрачные, белесоватые (бели от слова «белый»), но не кровянистые. В современной медицинской терминологии понятия «бели мужские» не существует. По-видимому, автор имеет в виду самопроизвольное истечение спермы (семенной жидкости) при некоторых заболеваниях или у здоровых мужчин. Эти состояния требуют обращения к андрологу, урологу или венерологу. – *Прим. А.П.*

285. Бели приключаются нередко женскому полу, а ежели они долго продолжаются и много их истекает, то от того претерпевают женщины боль в пояснице и матке, худеют, слабеют и теряют красоту и проч. Как скоро они появятся, то ни мало не медля принимать по четыре раза всякий день лекарство под № 224 (см. стр. 108).

(Бели могут протекать бессимптомно (только выделения) или сопровождаться жалобами: боли, повышение температуры тела, частыми мочеиспусканиями, страдает общее состояние. Есть повод посетить врача. При неосложненных случаях эффективны спринцевания: 1 ст.л. корня бадана на 0,5 л воды, варить 10 мин., настоять полчаса, процедить. Взять 2 ст. л. отвара на пол-литра воды для спринцевания. – *Прим. А.П.*)

Или:

286. Принимать по рюмке сок из барбарисных, или калиновых ягод, или из них же крепкий взвар по небольшому стакану по три раза в день.

(Рюмка 30–50 г. Сок чистый или разбавленный с водой 1:1. Имеет смысл добавлять мед. Можно готовить густые отвары и из ягод брусники, шиповника, терна. – *Прим. А.П.*)

Или:

287. Пить крепкий холодный чай из цветку травы тысячелистника; четыре раза в день по небольшому стакану.

(Крепкий чай из тысячелистника, крапивы, мать-и-мачехи, ромашки, календулы, подорожника – 2 ст.л. смеси или любой травы на 0,5 л воды, варить 5 мин., настоять 1 час,



процедить, пить по 100–150 мл 3–5 раз в день в течение недели. – *Прим. А.П.*)

288. Или принимать четыре раза в день или более по ползолотнику порошок из внутренней кожицы дерева горьких каштанов (горькокаштан), или из кожицы терновника, или из кожицы калины. Или:

289. По столько же порошка из кожицы вишневой или дубовой, или вязовой, или вербовой. Или:

290. Взять девять высушенных, истолченных желудей, разделить на восемнадцать частей и принимать девять дней сряду по порошку, одну часть поутру, а другую на ночь, и запивать мятным холодным чаем. Или:

291. Делай взвар из корок, упомянутых под № 288 и 289, и употребляй холодным по стакану, пять раз в день. (Кожица (кора). Средства относятся к группе вяжущих и противовоспалительных. Эффективно их применение при белых не только внутрь, но и в виде спринцеваний, как в № 285. – *Прим. А.П.*)

292. Или употребляй взвар из корня земляники или марионы пять раз всякий день по стакану холодным же. (Корень марионы – марены красильной и земляники – мочегонные, очистительные и противовоспалительные средства. 1 ст.л. на 1 стакан воды, варить 15–20 минут, настоять 20–30 минут. Принимать по 1 ст.л. 3–4 раза в день до еды. – *Прим. А.П.*) Или:

293. Взвар из корня черемухового дерева, но не больше как по полрюмки три раза в день, дабы не случилось запору. Или:

294. Холодный взвар из ясеновой корки четыре раза в день по небольшому стакану с прибавлением несколько макового молока. (1 ст.л. измельченной коры на 300 мл воды. Варить 15–20 мин. Настаивать 30 минут. Принимать по 1 ст.л. 3–4 раза в день до еды. – *Прим. А.П.*) Или:

295. Сделай взвар из четырех золотников дубовой или каштановой корки в четырех стаканах воды, пока один выкипит, и пить три раза в сутки по 1 стакану поутру, после полдня и на ночь.



296. Или принимать пять раз в день в воде или молоке следующий порошок: возьми чистого мелу или сожженных яичных скорлуп и вымытых раза два или три в чистой воде; семян подорожника, корня кокушкиных слезок, цветуты тысячелистника, всего в порошке по два золотника, смешай и раздели на шестнадцать частей, и принимай сии порошки по крайней мере недели две или три. Или:

297. Принимай по двадцатой доле золотника четыре раза в день в яйце, сваренном всмятку; порошок канифоли или топленой смолы, еловой или сосновой. (Порошок канифоли (а лучше – сосновая или еловая живица) применяется как внутрь, так и для заживления язв, гнойников, порезов и ран, в чистом виде или в смеси с жировой основой. Двадцатую долю золотника отмеривать сложно, поэтому чаще ориентируются на размер средней горошины. – *Прим. А.П.*) Или:

298. Пить три раза в день по большой рюмке Гудроновой воды под № 96 и 219 (см. стр. 108). (0,5 кг смолы на 2 литра воды, настаивать 10 дней. – *Прим. А.П.*)

299. Или пить холодный чай из цветов шиповника по стакану три раза в сутки. Или:

300. Взвар из ягод шиповника с семенами три же раза по стакану. Или:

301. Взвар из ягод терновниковых, или ежевичных, приготовленных с квасом, пять раз в день. Или:

302. По рюмке три раза в день соку ежевичных ягод, или земляники, или соку щавельного пополам с соком травы подорожника, а при сем:

303. Поливать на живот к низу холодную воду по два ковша поутру и на ночь и промывать ею детородные части, по крайней мере один раз в день, ложась спать, и беречься огорчения, гнева, горячих напитков и разгорячающей пищи, и всего, что может расслабить матку. (Эффективность этой процедуры при белях, связанных с воспалением, может как привести к обострению воспаления, так и «погасить внутренний огонь» – по терминологии старых авторов, вызвать сокращение матки и уменьшение отделяе-



мого. Стрессовые ситуации (гнев, огорчение, экзамены и т.д.) всегда отрицательно влияют на состояние матки, равно как и алкоголь, специи, погрешности питания (прилив и застой крови). Длительность лечения средствами № 299–302 может составить 10–15 дней. Если за этот период не наступит улучшение, следует обратиться к врачу. — Прим. А.П.)

304. Бель мужского пола или перелой, происходящая от расслабления детородных удов, или общей слабости, без примеси дурной болезни, так же пользуется, как и бель женская.

### Глава III. ВОДЯНАЯ БОЛЕЗНЬ

Водяная болезнь, водянка, асцит — скопление белковой жидкости (близка по составу к плазме крови) в брюшной полости. Причины разнообразны, но чаще это цирроз печени, сердечная недостаточность, падение функции почек — очень тяжелые патологии, требующие сегодня безусловно врачебной помощи. Но некоторые из советов Ф. Лоевского могут оказать помощь больному человеку. В современной медицине при таких состояниях назначаются мочегонные средства, к которым организм со временем привыкает и они становятся неэффективными. Растительные мочегонные, хоть и слабее действуют, не выводят из организма калий, могут применяться длительно, дешево, их достаточно много. Кроме того, как показывает практика, можно успешно сочетать медикаментозные и растительные мочегонные. В тяжелых случаях приходится производить прокол передней брюшной стенки и выпускать накопившуюся жидкость (проводится в больнице и на дому. — Прим. А.П.).

305. Сия болезнь какого бы рода она ни была, обнаруживается бледностию и отеком лица, век и ног, величиною живота, не обыкновенною тягостию, одышкою, часто с кашлем сопряженною, и с великим против прежнего убавлением урины. Как скоро по реченным теперь знакам заметится сия болезнь, то для избавления от оной упот-



реблять средства под № 200 и 202 (см. стр. 108) не с молоком, а с медовой сытою. Или:

306. Варить на взваре под № 200 (см. стр. 108) густой из бобовой золы щелок с седьмою частию льняного масла и пятою свекольного сока, пока выкипит две части; сливши и процедивши, как остынет, употреблять по столовой ложке четыре раза в день и запивать взваром из можжевельных ягод.

307. Или взять крепкого щелоку, приготовленного из золы сожженных русских бобов, полбутылки и столько же простого хлебного вина (водка), смешав все вместе, принимать по полной ложке четыре раза в день и запивать водою с морковным соком или взваром из корня травы бедренца.

(Отвар корней бедренца (№ 307), или шишко-ягод можжевельника (№ 306): 1 стол. ложка сырья на 1 стакан воды, варить 15–20 мин., настоять 1 час. Принимать по 1–2 ст. л. 3–5 раз в день до еды. — Прим. А. П.) Или:

308. Принимать ежедневно по пяти раз мыло величиною в четыре горошинки и запивать крепким чаем из цветов травы пижмы или рябинки. (Кроме мыла. Дозу пижмы и ягод рябины при заваривании можно увеличить до 2 столовых ложек на стакан воды. — Прим. А. П.) Или:

309. Возьми чистой сажки, муки семени льняного, порошок семени морковного по два золотника с половиною и порошок цвета ромашки ползолотника, смешай, раздели на 16 частей и употребляй по четыре порошка в день и запивай крепким чаем из цвету ромашки. (Способ заваривания — см. № 306, принимать можно длительно, не опасаясь осложнений. — Прим. А. П.) Или:

310. Разотри полтора золотника живых мокриц и смешай их с четырьмя рюмками холодного чаю, приготовленного из цвету рябинки, и употребляй по рюмке четыре раза в день и запивай взваром из можжевельных ягод. (Этот рецепт можно использовать и без мокриц. Принимать по рюмке (30 г) чаю из цветов рябины, запивая взваром (по 1 стакану) из можжевельных ягод: 1 ст. л. шишко-ягод можже-



вельника на 0,5 л воды, варить 5-7 минут, настоять 20 минут, процедить. — Прим. А.П.) Или:

311. Ежели бо́льшой лечится не зимою, то весьма полезно употреблять ежедневно по шести раз сок из травы золототысячника, или одуванчиков, или солнечной сестры (голубой цикорий), или другой травы по две столовые ложки в полстакане холодного чаю из травы бедренца. (Из свежесобранного золототысячника выдавить достаточно соку вряд ли удастся. Другое дело одуванчик. И польза его действия, и возможность приготовить сок одинаково достижимы. — Прим. А.П.) Или:

312. Возьми 12 луковиц мелко искрошенных, налей их самым кислым квасом или уксусом, прибавь четыре ложки и кипяти, пока лук разварится; после процеди и, прибавив пол-ложки поваренной соли, употребляй по ложке пять раз в день и запивай крепким взваром из можжевельных ягод. (При почечных отеках, при гломерулонефрите данный рецепт применять нельзя из-за наличия соли и можжевельника, которые могут осложнить течение болезни. — Прим. А.П.) Или:

313. Пить выжатый сок из травы кервеля по большой рюмке пять раз в день. (Кервель, купырь бутенелистный (*Anthriscus cerefolium* (L.) — однолетнее травянистое растение семейства зонтичных. Во взрослом состоянии высота достигает 60-70 см. По внешнему виду напоминает петрушку, но листья у него более тонкие и густые. Цветет с апреля по июнь. — Прим. А.П.) Или:

314. Пить крепкий взвар из корки волчьих ягод и корней девясила, то есть: взять шесть золотников корки волчьих ягод, двадцать четыре золотника корней девясила, искрошив мелко, налей на сие девять стаканов воды и вари, пока выкипит три стакана, после, процедив и простудив, принимай по полстакану четыре раза в день и запивай по рюмке конопляного соку. (Можно так: 2 ч.л. сырья варить 15-20 минут в 1,5 стаканах воды (300 мл). Настоять 20 минут, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3-4 раза в день перед едой. — Прим. А.П.) Или:

315.  
бавляя  
русски  
316.  
ягод  
истол  
сие ки  
тывая  
стакан  
велов  
мочи  
ненто  
ную т  
те. — П  
317.  
шок,  
ника,  
ловых  
значи  
семен  
запив  
318.  
липо  
(см.ст  
ежел  
зом: в  
ноко  
сколь  
кою  
закуп  
столь  
вая в  
насто  
жеве  
же п  
горяч  
319.



315. Пей по рюмке хлебного вина три раза в день, прибавляя на каждую рюмку по чайной ложке золы из травы русских бобов. Или:

316. Возьми толченой горчицы, тертого хрену, толченых ягод дерева крушины, семян редечных или морковных, истолченных в порошок, по восемь золотников, налей на сие кислого квасу восемь стаканов и дай настояться, взбалтывая часто, два дня; после, процедя, употребляй по полустакану четыре раза в день, и запивай взваром из можжевеловых ягод. (Указанный рецепт стимулирует отделение мочи (полный или частичный перечень входящих компонентов). Настой ягод можжевельника раздражает почечную ткань при гломерулонефрите, пиелонефрите и нефрите. — Прим. А.П.)

317. Возьми сухих муравьиных яиц, растертых в порошок, семян петрушки, также в порошке, по четыре золотника, налей на сие самого кислого квасу шестнадцать столовых ложек и принимай по ложке всякие два часа. (При значительных отеках и водянке можно принимать молотые семена петрушки по одной чайной ложке 3—4 раза в день, запивая небольшим количеством воды. — Прим. А.П.) Или:

318. Принимай пять раз в сутки, по пяти капель и более, липового или можжевелового масла под № 105 (см. стр. 108), в морковном соке или хлебном вине, а лучше ежели оно настояно бывает чесноком следующим образом: возьми чесноку, очисти шелуху, изрежь каждую чесноковку мелко и наложи ими слегка полный штоф, налей, сколько вместится, хлебного вина (водка), обвяжи ветошкой и дай стоять три дня, слей в чистый штоф и крепко закупорь, потом вторично на оставшийся чеснок налей столько же хлебного вина и дай стоять пять дней, взбалтывая в день по два раза, после слей и смешай с прежнею настойкою, для употребления по столовой ложке с можжевеловым или липовым маслом. Сия настойка есть так же превосходное лекарство от лихорадок, от одышки и в горячках со слабостию. Или:

319. Принимай по четыре рюмки в день соку, выжатого



из травы артишоков, и запивай по рюмке хлебного вина. Или:

320. Пей самый крепкий чай из листьев кустарника морошки по стакану четыре раза в день, наблюдая, чтобы на четыре стакана сего чаю употреблять шестнадцать золотников листьев. (На литр воды 7-8 ст. ложек листьев морошки. — Прим. А.П.)

321. Весьма полезно от сей болезни ездить каждый день на телеге и всякий день мазать два раза, поутру и на ночь, живот льняным маслом, настоящим ромашковыми цветами.

322. Часто исцеляются от водяной болезни песочною ванною, которая так делается: положи больного в корыто и насыпь на тело его столько теплого песку или золы, чтобы он покрыт был вершка на два и чтобы зола или песок столько был тепел, сколько больной может стерпеть; при том нужно, чтобы он лежал в той золе или песке по крайней мере четверть часа, всякий день по два раза, поутру и в вечеру, а прежде, нежели положить его в корыто, напоить горячим чаем из ромашки или из можжевельного взвару.

323. Или становить больного три раза всякий день над паром хлебного вина, таким образом: поставь больного на скамье или стуле, накрой его от головы и донизу холстом, подложи под него несколько горячих раскаленных кирпичей и поливай на них беспрестанно понемногу хлебного вина, наблюдая, дабы пар не шел в сторону, а весь на больного, и продолжай сие до тех пор, пока больной станет очень сильно потеть; тогда перестань поливать и, положив больного на постель, опять напой теплым чаем.

(Тепловые процедуры хорошо сочетать с потогонными и мочегонными чаями из цветов бузины, липы, пол-палы, можжевельника, грыжника — 2 ст.л. травы на 0,5 л воды, варить 3—5 мин. Настоять 1 час. Пить с добавлением меда, малины. Ограничения — при циррозе печени и сердечно-сосудистой недостаточности. — Прим. А.П.)



## Глава IV. ВЕТРЫ

## (газы в кишечнике, метеоризм)

324. Ветры происходят от слабости желудка и кишок, от пищи хлебной и овощной, и много воздуха в себе содержащих напитков; узнаются по вздутию живота, по ворожанию и переменам в оном, с колотьем в разных частях оного и проч. Кто подвержен ветрам, тот должен всякие яства как можно лучше разжевывать, весьма мало употреблять плодов и огородных овощей, и не пить напитков, которые не перебродили, а ежели кто имеет звание, требующее сидячих занятий, то между тем должен стараться часто вставать и, сделав маленькое движение, возвращаться к занятию.

325. Когда ветры уже появятся, то самое первейшее средство от оных: тереть по часту весь живот тепловатым коровьим маслом или жиром, какой случится, а между тем прикладывать на оный теплую золу, или отруби, или размоченный теплый овес. (Речь идет о массаже передней брюшной стенки. Лучше выполнять лежа на спине. Направление движения: снизу правой половины живота до печени, горизонтально от правого в область левого подреберья и вниз (по ходу движения пищевых масс в толстом кишечнике). Процедура занимает 7–10 минут. Или: коленно-локтевое положение с провисанием живота и прогибом в поясничной области. Или – газоотводная трубка. Теплый компресс, ванна (№ 330) или грелка снимут неприятные болевые ощущения в течение 15–20 минут. – Прим. А.П.) Или:

326. Пить часто теплый крепкий чай из цветку простой ромашки или душицы. Или:

327. Чай из мяты немецкой или перечной, а в недостатке оных и полевой. Или:

328. Простое вино с порошком семени анису, или укропу, или тмину, или кишинецу (кинзы). Или:

329. Чай из лаврового листу, или травы майорану, или Божьего дерева (полынь).

(К № 326–329: 1 ст. ложка травы на 1 стакан воды. Ва-



рить 5 мин. Настоять 15 мин. Пить с медом (вприкуску) глотками, 2–3 стакана подряд. — *Прим. А.П.*

330. Ежели вышепомянутые лекарства не прекращают ветров, то посадить больного по грудь в теплую ванну на полчетверти часа, а через несколько часов повторить еще ту же ванну.

331. Весьма полезно всей болезни ставить через три часа промывательное, описанное под № 233 (см. стр. 108). Ежели нет такого, который бы умел поставить промывательное, то вместо сего впускать в задний проход наподобие свечки обделанное мыло, или сало, обсыпанное поваренною солью, до трех или четырех раз сряду, пока хорошо послабит.

332. Часто способствует прогнанию ветров вождение больного на телеге, или езда верхом, сколько можно, или хождение, и при сем частое тепловатое питье.

333. Простой народ лечится от ветров так: напившись теплого соленого квасу, разрывает навозную кучу до самого теплого места и ложится в оную брюхом, пока ветры пройдут, шевелясь на оном вместо трения.

(Метеоризм — симптом, свидетельствующий о снижении переваривающей способности пищеварительного тракта, нарушениях желчеотделения, панкреатической недостаточности, от грубой и обильной пищи. Из дополнительных современных средств могут быть рекомендованы: активированный уголь — 5–10 г на прием, другие адсорбенты, энзимные препараты (панзинорм, фестал). Если симптом становится постоянным, посоветуйтесь с врачом. — *Прим. А.П.*)

## ГЛАВА V. ГЛИСТЫ

334. Глисты бывают трех родов: круглые большие, ленточные и мелкие круглые червякообразные, первые и вторые в кишках, а последние в заднепроходной кишке. Признаки присутствия глистов вообще суть следующие: позыв на еду, то необыкновенно великий, то чрезвычайно малый, бледность лица, тугой живот и ощущаемая в нем по вре-



менам боль, большое истечение по утрам слюны, полуотверстые во время сна глаза и скрежетание зубами; ленточных же почти верный знак, когда тошнит натошак, а как скоро поест больной, то тошнота унимается. Как скоро заметятся сказанные знаки, то пить по утрам чрез два часа по стакану морковного сока с порошком цвету рябинки три раза сряду. Или:

335. Принимать в первое утро третью долю золотника порошку сушеной корки дерева крушины или сушеной корки куста волчьих ягод в конопляном соке, а в последующие дни по ползолотнику и более.

336. Или в летнее время взять ягод дерева крушины два золотника, съесть оные поутру и запить конопляным соком, а ежели не довольно слабит, то в последующие дни употреблять их более. Или:

337. Принимать по утрам по две столовые ложки конопляного масла или льняного три раза сряду через два часа всякий день. Или:

338. Принимать порошок из цвету рябинки (пижма) весом по золотнику в рюмке полынного соку, с рюмкою же воды, по крайней мере два раза через три часа, по утрам три дня сряду. Или:

339. Возьми корня травы березки (вьюнок полевой) в порошке золотник или сушеной травы белого молочая ползолотника и принимай по утрам в конопляном соке, а ежели не крепко будет слабить, то оных прибавляй. (Лучше принимать сок березки (вьюнок) по 1 ч.л. и более 2-3 раза в день. Эффект наступает через 8-10 часов, поэтому желательно принимать на ночь. — Прим. А.П.) Или:

340. Принимать по утрам по золотнику на раз или более семени капусты, в порошок растертого, четыре дня сряду в густом конопляном соке.

341. По два золотника порошку семени травы портулаку или заячьей капусты, по утрам, в простуженном чаю из Божьего дерева и им же и запивать.

342. Или принимать по полтора золотника порошку из корня травы папоротника три раза всякий день по утрам,



через два часа, в холодном взваре, сваренном из корня той же травы, и запивать оным по стакану; а ежели же ленточные глисты, то и по вечерам в четвертый раз то же лекарство принимать.

343. От ленточных глистов дается с пользою следующее рвотное вместе со слабительным: возьми порошок корня травы копетня ползолотника, столько же порошок корня крушины, смешай и прими поутру в конопляном соке и запей оным, а ежели не крепко слабит, то в следующие дни прибавлять крушинного порошка или корня переступня в порошок четверть золотника и более.

344. Ежели же мелкие глисты в заднепроходной кишке, то полезно к заднему проходу прикладывать творог или тухлую говядину. Или:

345. Становить промывательные, приготовленные из взвару корня копетня, полынного соку и свежей желчи, какая есть, поутру и ввечеру, наблюдая, чтобы половину меры ставить против обыкновенного.

346. Весьма хорошо лекарство, означенное под № 224 (см. стр. 108). Оно не только истребляет глистов, но и укрепляет всю внутренность чрева.

## Глава VI. ЗАВАЛЫ И ЗАТВЕРДЕЛОСТИ

Глава посвящена хроническим колитам, копростазу (задержка кишечного содержимого — кала в организме, атонии кишечника). Меры, предлагаемые Ф. Лоевским, направлены на усиление перистальтики, уменьшение интоксикации организма, на восстановление кишечного пищеварения. — Прим. А. П.

347. Затверделости приключаются от продолжительных болезней, после медлительных лихорадок и проч. Знаки их следующие: бледность лица, одышка, увеличивающаяся от времени до времени, полнота в животе, тучность и тяжесть одного, или боков, часто ощущаемое, особенно после кушания, давление, во время ходьбы великая усталость с ошутительною в том месте болью, где скопились затвер-



делости, и ежели оные близко наружности, то можно даже их и пальцами ощупать. Как скоро сия болезнь заметится, то принимать внутрь лекарства под № 200 и 202 (см. стр. 108), 306 и 308, после сего последнего запивать взваром из корня мыльной травы, с немногим количеством травы болиголова и мать-и-мачехи (мыльнянка способствует размягчению мокроты, увеличивает выделение слизи, пота, желчи, мочи, токсинов, действует кровоочистительно, ранозаживляюще. Отвар: 2 ст. л. корней варить в 1 л воды в течение 15 минут, процедить. Принимать по 150 мл 3–4 раза в день до еды. В этот отвар трава болиголова может добавляться не более половины чайной ложки, а мать-и-мачеха – 1 ст. ложка. – *Прим. А.П.*). 309 и 311, прибавляя в сие последнее лекарство по половине чайной чашки поваренной соли и запивая оное чаем из травы одуванчиков.

348. Не бесполезно при том становить ежедневно по вечерам промывательные из отвара трав под № 233 (см. стр. 108); или из трав болиголова, одуванчиков, сонцевой сестры (цикорий), земляного дыму (дымянка); при сем проезжаться на открытом воздухе в повозке или прохаживаться и мазать живот поутру и ввечеру виномыльным щелоком, который так делается: возьми полштофа простого масла, какое есть, полштофа вина и, смешав вместе, всыпь туда мелко искрошенного мыла шестнадцать золотников, поставь в тепле на печь или на солнце, чтобы мыло распустилось, и употребляй, как выше сказано (настой корня одуванчика – 2 ст. ложки на литр воды, варить 10 минут, настоять полчаса, поставить теплую (37–39°C) клизму. – *Прим. А.П.*). Или:

349. Прикладывать через три дня пластырь под № 190 (см. стр. 108) на весь живот, а гораздо полезнее будет, ежели, распустив оный, прибавить в него довольно мелко искрошенного мыла и распустить все оное на огне, а отняв с огня, как станет простывать, примешать в порошок листьев травы болиголова четвертую долю против всего состава. Все сии вещи должно хорошо смешать. (Можно принимать внутрь спиртовую настойку болиголова по 5 капель – 2–3 раза в день в 100 мл воды за час до еды. – *Прим. А.П.*)



350. Много пользует частое употребление теплой ванны, сделанной из золы разных трав. Или:

351. Ванны без золы из следующих трав: ромашки, душицы, ноготков, бархатцев, белой буковицы, золототысячника, царского скипетра, багуна, чернобыльника, Божьего дерева, Богородской травы, папочной, шандры, маточной, конского чеснока, плакуна, чабра, казачьего можжевельника; корней: дягельного, гравилата, девясильного, царского, зоркого, бедренцового, болдерианового; из корок: ясеновой, калиновой, вязовой — не из всех, но какие из упомянутых есть, очень полезны.

352. В летнее время принимать шесть раз в день по полной столовой ложке свежего сока из травы золототысячника или мать-и-мачехи, или солнцевой сестры, или земляного дыму (дымянка), или одуванчиков, или репику (репешок), или кервеля, или грудной травы (алтей); из двух или трех из них смешанных вместе, по равной части взятых, а лучше из всех, когда можно оные иметь.

353. А зимою пить взвар из упомянутых под № 352 трав по стакану пять раз в день.

354. Принимать следующие порошки: возьми порошок из листьев травы болиголова, корня девясильного и мыла по равной части; смешай все вместе, например: по четыре золотника раздели на тридцать шесть частей, и употребляй по одной четыре раза в день в простуженном взваре из корня травы земляники, и оным же запивать по стакану.

355. Болезнь сия нескоро излечивается; почему должно долго продолжать лекарство и не употреблять в пищу свиного мяса, яиц, сыра, а паче всего пирогов и лепешек, также и горячих напитков не пить, разве ежели больной слаб, то понемногу для подкрепления.

## ГЛАВА VII. ЗАПОР НА НИЗ

356. Для разрешения запора должно пользоваться так: возьми порошка корня белочемеичного (чемерица) по золотника, или корня дикого аврана, или корня волкопоса



речного (волчье лыко), поваренной соли золотник, смешай вместе, раздели на три части и принимай поутру по одной части через два часа, а третью на ночь в конопляном соке и оным же запивай. Или:

357. Таким же образом принимай по полузолотнику крушиной корки, а крепкого сложения людям можно давать его и более. Или:

358. Пить лекарство под № 21 (см. стр. 108). Или:

359. Пить по пяти раз в день по стакану морковного сока пополам с сывороткою. Или:

360. Принимать лекарство под № 146 (см. стр. 108).

361. Или принимать по стакану соку из щавеля или оробинца (рогоза) четыре раза в день. Или:

362. Лиственную капусту, до половины сваренную, употреблять в пищу и взвар из оной выпивать. Или:

363. Употреблять ягоды дерева крушины, ежели случится летом. Или:

364. Принимать по три ложки поутру и на ночь конопляного или льняного масла. Или:

365. Пить холодный чай из листьев черной смородины и вставать часом или двумя ранее против обыкновенного и сие продолжать. Или:

366. Ставить промывательное под № 233 (см. стр. 108) каждый день по вечерам.

367. А в сильнейших запорах должно становить табачный клистир под № 166 (см. стр. 108). Или:

368. Взять мыло, меду и желчи, какая есть, по равной доле, варить на угольном легком огне, пока довольно сгустится, мешая между тем ложкою; а когда простынет, сделать свечки величиною в малый перст и ставить, обмазав маслом, в задний проход поутру и на ночь. Или:

369. В недостатке же упомянутой смеси поступить по предписанию под № 331.



## Глава VIII. КАМНИ ИЛИ ПЕСОК В ПОЧКАХ ИЛИ В ПУЗЫРЕ

370. Признаки сей болезни суть сии: почти беспрестанно болит поясница, часто приключается тоска и рвота; у обоего пола нога правая или левая немеет, а у мужчин одна половина мошны с яичком поднимается вверх, с той стороны, на которой почка страждет, моча не держится, а часто истекает каплями; по истечении оной чувствуется великая боль и резь, моча истекает с перерывом; в ней осадка песочная, шероховатая, цвету желто-кирпичного или бело-желтого, с примесью наподобие тонких волосов, видимою местами и во всей моче, иногда и кровь или гной в урине находится. От сей болезни полезно пить сок, сделанный из семени конопляного и льняного, взятых по равной части. (100 г семян размолоть в порошок, залить 300 мл кипятка, остудить, процедить и пить по 2 ст. л. 3-5 раз в день до еды. — *Прим. А.П.*) Или:

371. Когда весною сия болезнь случится, пить по стакану березовицы (сок березы) пять раз в день. (В березовый сок добавлять мед по 2 чайные ложки на стакан. Пить в теплом виде до 10 стаканов в день на протяжении всего сезона сокодвижения у берез. Такое лечение способствует разрушению камней, они фрагментарно выводятся через мочевые пути, часто безболезненно и незаметно для больного. Пиелонефрит, сопутствующий мочекаменной болезни, стихает, уменьшаются отеки, снижается вес тела, нормализуется давление крови. — *Прим. А.П.*) Или:

372. Употреблять средства под № 202 (см. стр. 108) и 308 и 309.

373. Пить взвар из травы просфирок (просвирник, или лесная мальва), проскурняка (алтей), репы, изрезанных вместе, по часту в день. (Взять по 100 г каждого компонента в свежем виде, залить 2 л воды, варить 20 минут, настоять 20 минут, пить по 1 стакану 3-5 раз в день до еды. — *Прим. А.П.*) Или:

374. Взять четыре золотника чистого пережженного мела, столько же порошку листьев толкнянки, смешать



вместе и употребляй по пол чайной ложки четыре раза в день и запивай после каждого порошка рюмкою льняного или конопляного соку. Или:

375. Возьми семян травы просфирок (просвирник), корней мыльного (мыльнянка), кокушкиных слезок (ятрышник), чистого пережженного мелу по четыре золотника, смешай вместе, раздели на 32 доли и принимай по пять долей всякий день, и запивай взваром толченых ягод рябины и калины по равной части. Или:

376. Употреблять по ползолотнику яичных сожженных скорлуп в порошке и запивать отварною водою с соком калиновых ягод, или травы будры. (Скорлупа яиц освобождается от внутренней пленки и прокаливается в духовке, затем измельчается кофемолкой или в ступке. Принимают по половине чайной ложки 2-3 раза в день до еды. — Прим. А.П.) Или:

377. Употреблять чай из порошка корней просфирок (просвирник) или проскурняка (алтей), или мыльной травы (мыльнянка) (1 ч.л. на стакан кипятка. — Прим. А.П.) с сырым яичным желтком, добавляя его в чай. Или:

378. Принимать по пол-ложки льняного масла пять раз в день и садиться по пояс в тепловатые ванны, означенные под № 350 и 351.

379. Полезно прикладывать припарки ниже пупа и на поясницу, приготовленные из льняного толченого семени и просфирковых (просвирник) и проскурняковых (алтей) листьев. А в недостатке из овсяной крупы или соломы или хлебного мякиша.

380. Весьма полезно изредка ставить промывательное под № 233 (см.стр.108). (Клизмы из слабощелочных растворов (например, сода 2 ч.л. на 1 литр) полезны для снижения концентрации солей в организме и, следовательно, уменьшения их отложений в суставах и почках. — Прим. А.П.)

381. Простой народ излечивается от сей болезни, употребляя по ползолотнику порошков внутреннего дождевика (гриб), смешав оный с хлебом (1:1), четыре раза всякий день.



382. Болезнь сия не скоро вылечивается, и для того надобно иметь терпение и продолжать лекарства месяца два и более.

## ГЛАВА IX. КИСЛОТА В ЖЕЛУДКЕ

В этой главе речь идет об изжоге, наступающей при забросе содержимого желудка (а иногда и 12-перстной кишки) в пищевод. — *Прим. А.П.*

383. Она по большей части приключается людям слабого сложения и употребляющим растительную пищу. Узнается по частым изжогам и по часто случающемуся мыту беловатого цвета, отзывающемуся кислятиною. При сем бывают ветры, раздувающие живот, а иногда и с резью и ворчанием в животе. Для истребления кислоты должно давать в порошке пережженный мел с пряными кореньями, которые так приготавливаются: возьми мелу большой кусок и положи среди огня, пока раскалится, после чего истолки в мелкий порошок, всыпь в бутылку и крепко закупорь, а когда понадобится, возьми одного четыре чайных ложечки, корня царской травы (базилик), или корня айру, или корня гравилату, или корня дикого инбирю (имбирь), или семян полевого тмину полтора золотника, смешай вместе и давай в воде по чайной ложечке три раза в день.

384. В недостатке мелу взять свежий выкаленный уголь (березовый древесный, либо активированный. — *Прим. А.П.*), истереть оный в порошок весом четыре золотника и, прибавив столько же какого-нибудь из упомянутых под № 383 корней, употреблять так же, как там сказано. Или:

385. Возьми цветов простой ромашки, дикой рябины, семян укропа, полевой горчицы, листьев травы шандры, чабру, всего по золотнику, чистой просеянной золы ползолотника; изотри все в порошок, смешай и принимай в воде по чайной ложке три раза в день.

386. При сем старайся более употреблять мясную пищу с травяными кореньями, например: стручковым перцем, корнем бедренца, дикодягельным, семенем огородного



укропу, аиру и проч.; а молоко в пищу употреблять должно вареное и в оное прибавлять соли, и есть с сухарями вместо хлеба. (Предпочтительнее мясо отварное, тощее, птица, телятина, индейка, кролик. Лоевский рекомендует стручковый перец с мясными блюдами для усиления выделения пищеварительных соков, повышения тонуса желудка, улучшения моторики кишечника. Однако страдающие атонией желудка, особенно те, кто долго сидел на безмясной диете, могут испытывать значительный дискомфорт, применяя этот рецепт. В этих случаях пользоваться рецептом надо с осторожностью, дозированно, следя за самочувствием. — Прим. А.П.)

387. В кислоте от слабости желудка очень полезно употреблять по стакану холодного взвару (1 ст. л. сырья на 1 л воды. — Прим. А.П.) из калиновой корки, или вязовой, или ясеневой, или диких каштанов, или вишневой, или терновниковой, или корня травы вывишника (бадан); гораздо полезнее будет сей взвар, ежели на каждый стакан прибавлять по полрюмки кузнечной процеженной воды, в которой многократно железо калено. Или:

388. Пить дважды всякий день по рюмке хлебного вина, смешанного с третьею долею соку травы трилистника (трифоль или вахта трилистная), или золототысячника, или полыни, или настоянного мелкоискрошенным аирным или бедренцовым, или вывишниковым корнем.

(Причин изжоги много. Не всегда эти средства помогут, или помощь будет временной. При изжоге хорошо зарекомендовали себя простые желудочные сборы: корень аира, мята, зверобой, калган, тысячелистник в равных весовых пропорциях. Заваривают 1 ст. ложку смеси на 600 г воды. Настаивают 1 час, процеживают. Добавляют 2 ст.л. меда и принимают по 30–50 г 3–4 раза в день за 30 мин. до еды в теплом виде 2–3 недели. Еще хорошо от изжоги пить смесь соков моркови и картофеля (поровну) по 50–100 граммов 2–3 раза в день за час до еды 2–3 недели. — Прим. А.П.)



## Глава X. КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ МАТКИ

389. Оно приключается от усиленных страстей: гнева, испуга и проч., от падения на живот, удара в оный, или надорвания и других причин. Когда оно сильно и продолжительно, то дабы не подвергнуть себя обморокам, расслаблению всего корпуса или водяной, должно стараться оное вскоре прекратить: во-первых, отдалением страстей, от которых оно произошло, во-вторых, воздержанием от горячих напитков, и при том не должно находиться в теплой горнице, но в холодной, или на свежем, открытом воздухе, и поливать на живот часто холодную воду и прикладывать часто на оный ветошки, оною намоченные, более к низу, или натирать слегка снегом или льдом, и пить по стакану холодной воды всякий час с соком каких ни есть кислых ягод: брусника, клюква, черноплодка, облепиха, черная и красная смородина.

(Маточные кровотечения — повод обратиться к гинекологу и выяснить причину. Грелка с холодной водой на низ живота, крепкий настой травы тысячелистника, крапивы, цветов гречихи, пастушьей сумки — 2 ст.л. травы, или их смеси, на 0,5 л воды. Варить 5 мин., настоять час. Пить по 100 г 3-5 раз в день до прекращения кровотечения. — Прим. А.П.)

390. Употреблять средства, предписанные под № 254 или 260 (см. стр. 108).

391. Полезно пить холодный чай из перечной мяты с соком рябины по несколько раз в день (полстакана чая + полстакана сока рябины, выпить 3-5 стаканов в день, наложив на низ живота холодную грелку. — Прим. А.П.).

392. Или употреблять лекарство, означенное под № 263 (см. стр. 108).

393. Ежели же кровотечение произошло от слабости, то полезно давать по рюмке хлебного вина с порошком (по 0,5 ч. л. — Прим. А.П.) корня гравилату или дикодягелю.

387. (Также способствует остановлению кровотечений корень горца змеиного, кровохлебки, трава пастушьей сумки в тех же дозах. — Прим. А.П.)



394. При сей болезни весьма полезно употреблять в пищу терновниковые ягоды, или калиновые, или рябиновые, или груши свежие, или яблоки кисловяжущие, где есть, буде нет запору.

## ГЛАВА XI. МОЧА С БОЛЬЮ

В этой главе идет речь о средствах, применяемых при почечной колике, то есть при движении камней, песка по мочевым путям. В этом случае весьма показана теплая ванна в сочетании с приемом мочегонного настоя внутрь. Делают так: 4 ст. ложки цветов липы заваривают 1 л кипятка, настаивают в термосе 1 час, процеживают и выпивают первые 0,5 л за 30 минут до ванны, вторые 0,5 л — сидя в ванне, с медом вприкуску. Если нет цветов липы, можно воспользоваться листьями брусники или толокнянки, а можно пить пиво, нагретое до вскипания, то есть до 70-80 градусов, одну бутылку за 20-30 минут до ванны, вторую — находясь в ней. Мочеиспускание можно провести прямо в ванну, при этом мочевыводящие пути расслабляются, и камешки легко выходят через них. Во время этой процедуры желательно выпить в общем до 1,5-2 л жидкости. — *Прим. А.П.*

395. Весьма хорошее лекарство от сей болезни, означенное под № 306, когда его принимать по пол-ложки и запивать по стакану конопляного соку пять раз в день. Или:

396. Лекарство под № 308, которое запивать тем соком. Или:

397. Лекарство, означенное под № 371.

398. Или принимать следующий порошок: возьми семени льняного и семени просфирок (просвирик) по четыре золотника в порошок, смешай и принимай шесть раз в день или более по ложечке в слабом холодном ромашковом чаю и им же и запивай. Или:

399. Возьми корня кокушкиных слезок (ятрышник), семени крапивного или морковного по два золотника в порошок, смешай и принимай по чайной ложечке несколько раз в день и запивай крепким взваром из вишневых стебельков (плодопожки), на которых висят вишни (2 ст. л.



на пол-литра воды, кипятить 10 минут, настоять полчаса, принимать по 1 стакану 2-3 раза в день за полчаса до еды. — Прим. А.П.). Или:

400. Пить по стакану сыворотки с соком травы будры (в сыворотку из кислого молока добавить четверть стакана сока будры на 1 прием. — Прим. А.П.) несколько раз в день. Или:

401. Принимать в морковном соке по пол-ложки соку из живых толченых раков.

402. Простолюдины с успехом пользуются следующим лекарством: берут порошок из козьего или мышинного кала на прием по золотнику, и дают оный молодым в конопляном соке, а старикам в сивухе, до трех раз, через два часа. Сие и от остановки урины ими весьма испытано. Или:

403. Берут головку чесноку или луку; изрезав оную мелко, растирают с тремя рюмками хлебного вина; после процедив и выжав оное, дают по рюмке.

## Глава XII. МОЧЕИСПУСКАНИЕ НЕУДЕРЖИМОЕ

Непроизвольное мочеиспускание может быть и при травме головного или спинного мозга, после родов женщин, нейроинфекции (грипп, энцефалит). Поэтому в случаях «внезапного» появления этого симптома, нужно установить причины оного. В пожилом возрасте неудержимое мочеиспускание возможно из-за склеротических и опухолевых процессов в спинном мозгу. — Прим. А.П.

404. Дабы избавиться от сей болезни, должно поливать холодной водою детородные уды, начиная от пупа, три раза всякий день; ко сну мало пить, и пищу употреблять из сухарей, или крутой крупы, и принимать по ползолотнику порошок из семени подорожника в рюмке макового соку. три или четыре раза в день. Или:

405. Весьма хорошо лекарство, означенное под № 387.

406. Взвар (взвар, то есть компот. — Прим. А.П.) из сухой или свежей ежевики и черники употреблять по стаканчику четыре раза в день очень полезно. Или:

407. Настоять хорошей глины несколько часов, частенько мешая оную; когда устоится, то слить и принимать по рюмке



ке сей воды, по третьей доли золотника порошку корня завязной травы (калган, принимать по 1/4 ч.л. — *Прим. А.П.*) и запивать чаем полевой мяты. Или:

408. Возьми шкваров железных, выбрасываемых кузнецами, истолченных в мелкий порошок, золотник или более и давай оный четыре раза в день по четвертой доле (т.е. по 1 г мелких опилок из окалины. — *Прим. А.П.*) на раз в хлебе. Или:

409. Возьми сапожного зеленого купоросу два, три или четыре грана, корня гравилату и завязного по чайной ложке в порошке, смешай и раздели на четыре части и давай по одной в хлебе четыре раза в день или в холодном чаю полевой мяты. (Рецепт употребим и без сапожного купороса. — *Прим. А.П.*) Или:

410. Давай четыре раза в день следующий порошок: возьми железных шкваров, кузнецами выбрасываемых, пять золотников в порошке, завязного корня три золотника, корки внутренней вязовой, или калиновой, или терновниковой, или из диких каштанов десять золотников, семян из спелых ягод шиповника десять золотников, истолки все в порошок, смешай и принимай по чайной ложечке пять или шесть раз в день и запивай чаем травы репика. Или:

411. Возьми шиповых ягод (плодов шиповника) довольно количество и четвертую долю против оных ягод костяники, вари это в довольном количестве воды полчаса или более, наконец, когда отнимать от огня, прибавь щепоти четыре шипового цвету, чтобы вскипело раза два, после, процедив, пей холодное по стакану раза два в день. Или:

412. Возьми сапожного или белого купоросу ( $ZnSO_4$ ), называемого попросту кримза, шестую долю золотника, сального корня (адамов корень), завязного (калган), мыльного (мыльнянка), кокушкиных слезок (ятрышник) по два золотника с половиною, семян высушенных и цветов шиповника по пяти золотников, внутренней корки с молодых дубов и калиновой по десяти золотников, раздели на 80 частей и давай по пять частей всякий день в воде; после



чего надобно съесть кусок хлеба. (Купоросы являются источниками солей тяжелых металлов, их воздействие вредит почкам, печени и др. внутренним органам. — Прим. А.П.)

### Глава XIII. НЕСВАРЕНИЕ ПИЩИ

Большинство упомянутых здесь Лоевским приемов стимулирует выработку пищеварительных соков. — Прим. А.П.

413. Для укрепления желудка, дабы оный варил пищу порядочно, принимай одно из упомянутых средств под № 221, 222, 223, 224, 225 и 226 (см. стр. 108).

414. Полезно употреблять три раза в день по рюмке хлебного вина, смешанного с соком полыни, или золототысячника, или травы земляного дыма (дымянка).

415. Или употреблять по рюмке вина с пряными порошками, какие иметь можно, как то: корня айру, вывишника (гравилат городской), дикого инбирю, стручкового перцу, травы вахты, тмину, чабру по четверти чайной ложки.

416. Хорошо также до обеда и ужина есть по несколько ломтиков сырой копченой ветчины с довольном количеством перцу.

417. Пить холодный взвар из корня травы бедренца и вывишнику, пополам взятых (ст. л. смеси измельченных корней на 0,5 л воды, варить 10 мин., настоять полчаса, принимать по полстакана за полчаса до каждой еды. — Прим. А.П.), по четыре раза и при сем с пищею употреблять крепкую горчицу; сие весьма пособляет пищеварению; и при сем надобно особенно беречься жирных, тяжелых и раздувающих кушаньев, как то: гороху, репы, свиного шпика и проч.; должно более делать движения перед кушаньем но не до усталости.

### Глава XIV. ОСТАНОВКА МОЧИ

Анурия может быть следствием отказа почек. В этом случае необходимо срочное медицинское вмешательство, определение причин анурии: отравления, воспалительные заболевания почек, нервной системы и другие. Если при-



водимые ниже меры не дают положительного результата в течение суток, необходимо срочно обращаться к врачу. — Прим. А.П.

418. Когда моча совершенно остановится, то, ни мало не медля, употреблять средства, предписанные под № 202 или 271 (см. стр. 108), 310. (В некоторых случаях эффективным оказывается шум падающей или текущей воды из водопроводного крана и пр. — Прим. А.П.) Или:

419. Употреблять средства, означенные под № 312, 313 и 399. Или:

420. Пить часто по рюмке калинового соку пополам со взваром корня бедренца (1 ст. л. измельченного корня на пол-литра воды, варить 10 минут, настоять полчаса. — Прим. А.П.), прибавив в оный на всякий прием по одной растертой пчеле.

421. Полезно в таком случае припустить к пояснице двенадцать пиявиц, или более, и становить промывательные раз или два, описанные под № 233 (см. стр. 108).

422. В упорных обстоятельствах должно больного по пояс сажать на четыре часа в тепловатую ванну, которая полезнее будет, ежели в нее прибавить много ромашковых цветов и довольно количество крепкого щелоку (вместо щелока можно добавить 3-5 ст. л. пищевой соды на ванну. — Прим. А.П.).

423. Многих исцеляет от сей болезни употребление взвару по стакану через два часа из корней петрушки, девясила, болдырьянового (валерьяна), или свиного хлеба (клубень дряквы) (2 ст. л. измельченных корней на пол-литра воды, варить 10 мин., настоять полчаса. — Прим. А.П.), с прибавкою в оный шестой доли густого конопляного или льняного соку.

424. Весьма хорошо пить чай из листьев петрушки, или богуна, или чернобыльника, или Божьего дерева (полян), или укропа (2 ст. л. травы на пол-литра воды, варить 5 минут, настоять полчаса. — Прим. А.П.), а еще полезнее, ежели оный чай употреблять с соком красной смородины (по 1-2 ст. л. сока, с прибавлением меда. — Прим. А.П.).

425. Очень полезно прикладывать на поясницу и лono



через два часа тепловатую припарку, приготовленную из толченного льняного семени, цветов ромашки, листьев просфиров (мальва), царского скипетра (коровяк), казачьего можжевельника, конского чесноку (майоран) и печеного луку, в молоке пополам с водою, и после растертых, прибавив немного мыла и постного масла, какое есть, припарку сию повторять раз до трех.

426. Где есть артишоки, то весьма полезно принимать сок, выжатый из листьев оных, по ложке в хлебном вине три раза сряду через два часа и запивать крепким холодным чаем из цветов ромашки или взваром из можжевельниковых ягод (в пропорции 1 ст. л. на пол-литра воды. — Прим. А.П.).

## Глава XV. ОТРАВЛЕНИЕ ЯДАМИ

427. Знаки данного и принятого яда суть: тоска, тошнота, позыв на рвоту, ежечасная рвота, боль под ложкою, то есть в желудке, и сие место вздутое и тугое, а внутри жжет, во рту сохнет, и губы и ногти синеют. Как скоро сие в ком заметится, то наверное ядом отравлен. Ежели оный был из роду веществ минеральных, как то: осадочная красная или белая ртуть, или сулема, или свинцовая соль, или сурик, или белила, или глета, или ярь, или мышьяк, то, ни мало не медля, взять чистой просеянной золы фунта два, налить на оную штофа два с половиною воды и варить поскорее, после чего чистый щелок слить и давать по большой рюмке всякую половину четверти часа и запивать по стакану парного молока и продолжать сие до той поры, пока жжение в желудке не исчезнет.

(При отравлениях нужно принимать срочные меры, а готовить по рецепту автора средство уже будет некогда. Лучше вызывать врача. Если нет такой возможности, то дать пациенту обильное питье — просто воду, а еще лучше — слабый раствор марганцево-кислого калия, светло-розовый. Наполняется полный желудок (полтора-два литра), потом искусственно вызывается рвота путем давления двумя пальцами на корень языка. Процедуру повторяют 2-3 раза. Эффективно употребление молока, разведенного пополам с



кипяченой водой, либо куриных белков. Белки 2–3 куриных яиц разводятся в 2–3 л воды. Если отравление произошло кислотой или какими-то кислыми продуктами, то нужно делать промывания щелочными растворами: 1 ст. л. пищевой соды на 1 л воды. А если щелочью, то – слабокислыми растворами: квас, минеральная вода, ст. л уксуса 9%-ного на 1 л воды. – *Прим. А.П.*)

428. Или распустить чистого поташу три золотника в фунте воды и давать по ложке всякую четверть часа и запивать по стакану тепловатого молока. Чистый поташ так делается: возьми чистой золы сколько угодно, налей равное количество воды на оную, пусть стоит сутки; часто мешая, после процедив, вари в железном котле, пока вся влажность выкипит, а поташ останется, который, собрав в стеклянную посуду и крепко закупорив, спрятать для употребления в сухом и теплом месте. Или:

429. Гораздо еще полезнее взять серной печени два золотника, распустить в двух штофах воды и давать по столовой ложке всякую четверть часа и запивать теплотою водою пополам с парным молоком до тех пор, пока усмотрено будет ослабленное действие яда. Серная же печень так делается: возьми чистого поташу № 428 полфунта, серы горючей полтора фунта, смешай вместе хорошенько, положи в глиняную кастрюлю, дабы на большом угольном огне растопилось и вместе перекипело; как остынет, то сложи в стеклянную посуду, закупори хорошенько и держи в сухом месте для употребления в нужде.

(Есть смысл использовать молоко, как в пункте 427. – *Прим. А.П.*)

430. Славный Сиденгам уверяет, что беспрестанное питье тепловатой воды, стакана за стаканом, может освободить посредством рвоты от последствий яда, но всегда вернее прибавлять в оную довольно густого щелоку или серной печени.

431. Простые люди по неведению настоящих средств, узнав об отравлении ядом, спасают себя многим питьем молока с постным маслом, продолжая оное долгое время.



432. Ежели же яд из прозябаемых (растительные) дан кому-нибудь, как то: из семени или травы бешеных огурцов, или из корней или листьев болиголова, или семян и листьев белены, листьев красавицы, или паслену, или наперстной травы (наперстянка) и прочия; то сей час давать уксусу в большом количестве пополам с водою, а в недостатке оного тотчас давать по стакану соку щавельного, или оробинцового, или барбарисного, или клюковного, или красной смородины, а в недостатке и этого всякая кислота с пользою употребляется, как то: рассол огуречный, капустный, свекольный и очень кислый квас, но в таком случае надобно прежде пить много тепловатой воды с щепотью соли, дабы вырвало оный прозябаемый яд.

433. Ежели же кому дано много шпанских мух, что уже и в горле, и ко всей внутренности кожу отсадило у него, и непрерывный с жестокою болью позыв на урину, и даже вместо урины кровью испражняется, и весь холодеет или похолодел: то как можно скорее давать ему следующий порошок всякую четверть часа и продолжать, пока действия шпанских мух не пройдет: возьми просеянной муки семени льняного, порошку вишневого клею, или камеди, по четыре золотника, канфоры два золотника, растертой с восемью золотниками мелу и сахару пополам, смешай и раздели на 54 доли и принимай, как сказано, в тонком супе из цыпленка, а за скоростию в молоке пополам с водою: а снаружи сего больного для поддержания силы примачивать хлебным вином.

434. После избавления больного от яду и прекращения его действий надобно ему долгое время употреблять по утрам и вечерам лекарства под № 429 по столовой ложке и питаться самыми питательнейшими вещами, как то: супом молочным, мясною крепкою кашею, студениями, яйцами, молочным киселем и т.п., а вместо питья, ежели больной молод, употреблять молоко пополам с водою, а ежели стар или очень сыр (тучен), воду с прибавкою хасе-

435

но дан  
поутру  
ля на  
возме  
ком пе  
покан

436.

ствуем  
карств  
оную в  
пей на  
сей при

(Виде

необход  
мать сл  
сенны и  
воды, в  
пить за

437.

реблять  
415, 416  
употреб

(Изве

можно з  
того же  
казаний  
варится  
ся. Выпи  
вторять

Гла

Обильн  
ки матки  
свертыва



## Глава XVI. СЛАБЫЙ ПОЗЫВ НА ЕДУ

435. Ежели позыв слаб от засорения желудка, то должно дать рвотное под 478 или 479, или вместо одного давать поутру и натошак много пить тепловатой воды, прибавляя на каждый стакан поваренной соли столько, сколько возьмется на конец ножа, и при сем обмакнутым кончиком пера в постном масле шевелить позади языка в горле, пока не вырвет, а ежели:

436. От засорения чревных сосудов, что узнается по чувствуемой в животе полноте, то принимать следующее лекарство: возьми поваренной соли две ложки, распустившую в стакане сыворотки или капустного рассолу и выпей натошак, ежели не довольно послабит, то повторить сей прием.

(Видимо, речь идет о переедании; что может приводить к необходимости очистить кишечник. В этом случае принимать слабительное: масло растительное, касторовое, отвар сенны или отвар коры крушины — столовая ложка на стакан воды, варят 5 минут, настаивают полчаса, процедить и выпить за один прием. — Прим. А.П.)

437. Ежели аппетиту нет от слабости желудка, то употреблять одно из лекарств, предложенных под № 413, 414, 415, 416 и 417. Те же самые средства употреблять и после употребления лекарств под № 435 и 436.

(Известные средства, улучшающие аппетит, это горечи: можно заваривать траву тысячелистника, или полыни, или того же зверобоя. Если нет никаких особенных противопоказаний, то заваривается столовая ложка на стакан воды, варится 5 минут, настаивается полчаса-час, процеживается. Выпить в холодном виде за час до еды. Процедуру повторять несколько дней. — Прим. А.П.)

## Глава XVII. ПОМЕСЯЧНОЕ ИЗЛИШНЕЕ

Обильные месячные — симптом фибромиомы, эрозии шейки матки и др. Это могут быть и слабые сосуды, нарушение свертываемости крови, системные заболевания крови, низ-



кое количество тромбоцитов, различные послеродовые осложнения. — Прим. А.П.

438. Для прекращения излишнего течения надобно принимать лекарство, предписанное под №224 (см.стр.108).

224. Возьми железных опилок, корня гребнику, девясила, болдерьяну (валерианы), корки калиновой в порошке, каждого по три золотника, и, смешав, раздели на тридцать частей и принимай по четыре порошка каждый день в холодной воде и запивай взваром из вязовой или из калиновой средней корки.

439. Полезно также употреблять лекарство, предписанное под № 6 и 7 (см.стр.108).

440. Семя травы подорожника, корки калиновой и терновника, цвет тысячелистника или шиповой (шиповник), ягоды: черемуховые, терновниковые или шиповые, ежевичные, груши свежие и сухие, желуди дубовые весьма полезны от сей болезни; если употреблять из которого-нибудь из оных взвар по стакану пять раз всякий день, или принимать порошок из оных в квасе по детской ложке (чайная ложка) раза три или четыре всякий день.

(Нужно начинать лечиться накануне наступления месячных, за 3—5 дней, весь период месячных до их прекращения, и дополнительно еще неделю. Хороши дополнительные меры — холодные грелки на низ живота, соленое питье, еда (селедка по 30—50 г каждый день), соки крапивы, свеклы, груши по 200-300 мл в день. — Прим. А.П.) Или:

441. Возьми говяжьих сожженных и в порошок истолченных костей, корня болдерьяну (валериана) в порошке же по семи золотников с половиною, семени блекотного (белена чёрная, ядовито все растение. Отравление возможно при употреблении молодых сладких ростков (апрель-май) или семян. — Прим. А.П.) шестую долю золотника, смешай, раздели на 30 долей и принимай всякий день по порошку три раза и запивай взваром из калиновой корки.

442. Весьма полезно употреблять сок ежевичный, щавельный, кисличный, черемуховый, ревенный из свежих листьев со взваром из ягоды земляники по полустакану пять раз в день. Или:

443.

ника

взвар

товлен

ные ло

ра вод

добавл

стаиват

444.

новых

ком. из

ные в

этот же

ратся

по край

445.

вах при

из-под

разведе

лежал с

раза в д

ную, на

день. —

446. П

шелухи

или шер

447. Б

ставить

крови д

Глава X

448. О

под № 22

но тем ж

одышку.



443. Употреблять крапивный сок и сок травы подорожника пять раз в день по рюмке (по 30–50 мл) и запивать взваром дубовой корки с цветом шиповника. (Для приготовления настоя, или отвара, берутся дубовой коры 2 чайные ложки, цветов шиповника 2 столовые ложки на пол-литра воды. Сначала варится дубовая кора 5–7 минут, а потом добавляются цветы шиповника и варятся еще 3 минуты. Настаивать полчаса, процедить и запивать соки. – Прим. А.П.)

444. Или пить часто и много холодного взвару из калиновых ягод или отварной воды с каким-нибудь кислым соком из ягод и прикладывать на живот ветошки, намоченные в холодной воде (холодную грелку на 10–15 минут. В этот же период не перенапрягаться, много не ходить, стараться сохранять спокойный образ жизни. – Прим. А.П.), по крайней мере три раза в день, также и на поясницу.

445. В сильных и упорных излишних месячных и в уливах прикладывать на живот ветошки, намоченные гущею из-под кваса или пивными дрожжами, или свежеею глиною, разведенною водою, или обмоченные в квасу, в котором лежал свинец несколько часов, по крайней мере четыре раза в день, также и на поясницу. (Глину применять холодную, накладывая на низ живота на 15–20 минут 2–3 раза в день. – Прим. А.П.)

446. Полезно также подкуривать матку дымом верхней шелухи лука, или перьями, или волосами, или копытом, или шерстью, или кожицею раза два или три в сутки.

447. Ежели страждущая полнокровна, то полезно при- ставить к пояснице пиявиц двенадцать или более и дать крови довольно вытечь.

## Глава XVIII. ПОМЕСЯЧНОЕ НЕДОСТАТОЧНОЕ, ИЛИ ОСТАНОВЛЕННОЕ

448. Очень хорошо от сей болезни принимать средство под № 220, 224 (см. стр. 108) или 306 означенное, а особенно тем женщинам, которые имеют бледный цвет лица и одышку. Или:



449. Лекарство, означенное под № 352, и запивать холодным чаем травы чернобыльника или Божьего дерева. (В течение двух недель заваривают траву чернобыльника. 1 ст. л. на 1–1,5 стакана воды, варить 5–7 минут, настоять 1 час, процедить, добавить мед. Выпить в течение дня равными порциями за полчаса до еды. Проводить такой курс каждый месяц в межменструальный период. – Прим. А.П.)

450. Иногда нужно употреблять средство под № 228 (пустить кровь или приставить пиявок).

451. Многим пользует употребление горючей серы в порошке по пол чайной ложечки три раза всякий день, запивая всякий раз по рюмке щавельного соку или красносморозинного, или клюковного. Или:

452. Превосходное лекарство: взять восемь золотников травы тысячелистника, четыре золотника травы земляного дыму, и столько ж травы Божьего дерева (полынь) и корки калиновой, мелко искрошенных, смешав вместе, варить полчаса и, процедив, когда остынет, употреблять по стакану пять раз в день (взять полторы-две столовые ложки сбора на пол-литра воды, кипятить лучше не полчаса, а 10 минут, настоять в течение часа, процедить и употреблять по полстакана 3–4 раза в день в течение полтора-двух месяцев. – Прим. А.П.), прибавляя на стакан сего взвару по рюмке лекарства, означенного под № 223 (см. стр. 108).

453. Полезно употреблять взвар, сделанный из равных частей листьев казачьего можжевельника, или багульника, или травы чернобыльника, Божьего дерева, Богородской травы, цвету царского скипетра, и ромашки, и корня крапивного, а особенно сырым женщинам, по стакану четыре раза в день.

454. Простые женщины берут полстакана пивных дрожжей и полстакана свежесыренного молока и, смешав вместе, пьют всякий день по утрам и получают от того помесячное.

Месячные прекращаются во время беременности, об этом стоит не забывать. – Прим. А.П.



## Глава XIX. ПОМЕСЯЧНОЕ НЕПОРЯДОЧНОЕ

Все нарушения месячного цикла свидетельствуют о нарушениях в гормональной системе женщины: гипофиза, щитовидной железы, яичников, надпочечников, матки, молочных желез. Поэтому во всех случаях необходимо обращаться к гинекологу. — *Прим. А.П.*

455. Полезно принимать от сей болезни лекарства под № 202, 224 (см. стр. 108), 451 и 452 предписанные.

456. Полезно садиться в тепловатую ванну на четверть часа всякий день, а еще лучше будет, ежели в ванну прибавлять травы, означенные под № 351; при сем на ночь пить по стаканчику макового соку. Или:

457. Вместо ванны ставить по вечерам ноги по колено в тепловатую воду с сенною трухою не более как на пять минут.

## Глава XX. ПОНОС

458. При появлении обыкновенного поноса хотя часто будет слабеть, не должно спешить лечением; ибо природа производит его нередко для очищения внутренности от мокрот; но ежели столько продолжается, что уже стражающий начинает слабеть, или резь появляется, то должно пить часто и много тепловатой хлебной воды или слабого чаю из ромашки (1 ст. л. цветов ромашки заваривается на 1 л воды, кипятить 2–3 мин., настоять 10–15 мин. Пить по 1 стакану 3–4 раза в день до прекращения поноса. Также заваривать чай зверобоя, чай тысячелистника, калгана. — *Прим. А.П.*) Или:

459. Пить не очень густой взвар из ячневой крупы по крайней мере по стакану через два часа.

460. Или пить слабый чай из корня травы копетня, то есть сделанный из полузолотника сказанного корня в порошок и двух штофов воды. Или:

461. Пить теплую воду пополам с вареным молоком, по стакану чрез полтора часа. (Если понос продолжается, то больной теряет жидкость, а жидкость нужно восполнять,



например, слабым чаем, или рисовым отваром (1 стакан риса на 2 л воды) с сухариками. — Прим. А.П.) Или:

462. Принимать по чайной ложечке крахмалу в стакане теплой воды всякий час. Или:

463. Пить много сухарной воды, налитой на поджаренный ржаной хлеб. Или:

464. Пить взвар из корней: просфинок или проскурняка, или кокушкиных слезок. (Это отвары корней мальвы, алтея или ятрышника. — Прим. А.П.)

465. Или пить взвар из вишневого клею с вареным молоком чрез два часа по стакану. (Это — вишневый клей или клей абрикосового дерева или сливы. При приготовлении берут 1 ст. л. клея, варят 10–15 минут в литре воды. Отвар принимать по полстакана 4–6 раз в день. Эффективным средством борьбы с поносом также является отвар ягод сухой черники: 1 ст. л. на стакан воды, варить 10 мин., настоять 20–30 мин. Пить глотками 2–3 стакана в день. — Прим. А.П.)

## Глава XXI. ПОНОС КРОВАВЫЙ

Понос с кровью может быть при дизентерии, неспецифическом язвенном колите, опухоли кишечника и др. — веский повод обратиться к врачу. — Прим. А.П.

466. Для прекращения сей болезни весьма полезно употреблять сначала лекарства, означенные в № 460, 462, 463 и 465. Или:

467. Взять черносливу или свежих слив и изюму по четверти фунта, варить, пока не разварятся, в трех штофах воды; после, процедя, пить часто по стакану.

468. Или взять корня кокушкиных слезок (ятрышник пятнистый) полтора золотника, мыльного (мыльнянка) золотник, сального (живокость) ползолотника, мелу золотник, всего в порошке, смешай, раздели на 8 долей и принимай по одной всякие два часа и заливай взваром из ячной крупы. Или:

469. Пей по стакану теплой воды с рюмкой щавельного соку всякие два часа.



470. Или взвар из ягод рябины, крепко сделанный, по-  
скольку же. (2–3 ст. л. ягод рябины, или даже больше, ва-  
рится в пол-литре воды в течение 10 минут, настаивается  
полчаса и потом принимается для прекращения поноса  
небольшими порциями в теплом виде. – *Прим. А.П.*) Или:

471. Пей по полрюмки взвару из толченых ягод черему-  
хи четыре или пять раз в день и запивай стаканом теплова-  
той воды, смешанной с молоком.

472. Или пей крепкий взвар из сухих груш по рюмке пять  
раз в день и пить довольно воды с молоком. (Одна треть  
груш, две трети воды, кипятить 10–15 минут, настоять до  
охлаждения. – *Прим. А.П.*) Или:

473. Где находятся свежие спелые груши, есть по две или  
три через всякие два часа: это есть верное лекарство, а где  
нет свежих, то сухие, размоченные в воде, таким же обра-  
зом употреблять.

474. Взвар из спелой земляники или толченых вишен  
весьма полезен в сей болезни, ежели употреблять по ста-  
кану всякие два часа.

475. Где есть корень ревеня, то взять одного полтора зо-  
лотника, корня кокушкиных слезок столько же, сухарей  
из черного хлеба шесть золотников, всего в порошке, сме-  
шать и разделить на 18 частей и принимать по одной шесть  
раз в день и запивать некрепким взваром из ягод земляни-  
ки или слабым чаем из цветов ромашки. (2 столовые лож-  
ки цветов ромашки на пол-литра воды, кипятить 5–7 минут,  
настоять 1 час и пить глотками в течение дня. – *Прим. А.П.*)  
Или:

476. Истолочь девять золотников финиковых косточек,  
семена травы подорожника, разделить на 18 долей и при-  
нимать по одной шесть раз в день и запивать взваром из  
толченых шиповых ягод по стакану.

Или: семена и лист подорожника берут поровну, 2 ст. л.  
смеси на 400 мл воды, отварить 5 мин., настоять 1 час, проце-  
дить и выпить в 4 приема за 20–30 мин. до еды. – *Прим. А.П.*

477. Многие простые люди пьют по рюмке соку травы  
буары пять раз в день и запивают крепкою сухарною во-



Ложки сахара при этом сухари и тем исцеляются от сей болезни. (2 ст. л. травы отварить 10 мин. в пол-литре воды. Настоять 1 час, процедить. Пить по 2 ст. л. в течение дня. Хорошим кровоостанавливающим и закрепляющим действием при поносе обладают кровохлебка, цветы гречихи, крапива, тысячелистник, корни бадана, календула, которые, если берутся по отдельности, то завариваются от полутора до двух столовых ложек на пол-литра воды, корни варят дольше — 10-15 мин., настаивают полчаса и принимают по две ст. л. Травы варят 5 мин., настаивают 1 час и принимают по 50-100 мл. — Прим. А.П.)

## Глава XXII. РВОТА

Рвота — защитная реакция организма для предотвращения отравления. — Прим. А.П.

478. Если она есть следствие засорения желудка, то дать ползолотника и более порошку корня травы копетня в тепловатой воде с щепотью соли и всякий раз, как вырвет, запивать по стакану теплой воды.

(Корень копытня, измельченный до состояния порошка, принимается малыми дозами — на кончике ножа, запивая водой, такого количества уже достаточно, чтобы вызвать рвоту. — Прим. А.П.) Или:

479. Давать натошак немного тепловатой воды, несколько посоленной, по стакану, один за другим, до пяти или шести, пока хорошенько вырвет, а при сем изредка щекотать в горле перушком, обмакнутым в постном масле.

480. Или давать по детской ложке порошку чистого меду и запивать тотчас рюмкою соку травы щавеля, или кислицы, или клюквы. Или:

481. Давать по чайной ложечке чистого поташу, описанного под № 427, в мятном холодном чаю и тотчас запивать по рюмке соку красносмородинного, или клюквенного пополам с мятным чаем и давать сие всякие два часа (для прекращения рвоты холодный мятный чай: вскипятить пол-литра воды, положить в нее 1-2 ст. ложки травы мяты



на 1-2 минуты под закрытой крышкой, настоять до полного охлаждения и пить глотками. — Прим. А.П.). Или:

482. Давать по столовой ложке всякие два часа крепкого щелоку и тотчас после всякого раза по рюмке соку щавельного, или клюковного, а в недостатке самого кислейшего квасу. Или:

483. Полезно от рвоты пить чай из травы: перечной, или немецкой, или полевой мяты, или чабра, или Богородской, или из всех вместе. Или:

484. Принимать по полуложке в порошке полевого тмина в хлебном вине.

485. Иногда нужно ставить промывательные под № 233 (см. стр. 108) два или три раза через два часа.

486. Весьма полезно прикладывать на желудок матрацы, наполненные порошком из следующих веществ, какие можно иметь. Возьми листьев душицы, Богородской травы, мяты, чабра, калуферу; цветов рябинки, простой ромашки, полевого маку, бедренца; семян: укропу, тмину, чабра, зорного; корней: царского, гребнина, бедренца, ирного, дикодягельного, простого змиевника по равной части, истолкши в порошок, смешай, всыпь в матрацы, полей хлебным вином или чаем из этих же трав и прикладывай тепловатые на желудок под ложкою через четыре часа.

487. Иногда исцеляет от сей болезни несколько раз повторенное поливание холодной воды на голову.

(Рвота может быть симптомом при гипотонии, может быть при повышенном давлении. Если она поддерживается и не снимается такими простыми средствами, это признак того, что нужно провести обследование и выяснить причины. — Прим. А.П.)

## Глава XXIII. РВОТА С КРОВЬЮ

Рвота с кровью бывает различна: алой кровью и-или рвота с кровью типа кофейная гуща. В первом случае речь идет о кровотечениях из верхних отделов пищевода, из глотки, из легких. А если рвота с кровью типа кофейной гущи — это



указывает на кровотечение из желудка (язва или опухоль) — все эти состояния чаще всего требуют госпитализации. —

Прим. А.П.

488. Взять цыпленка, или в недостатке курицу, варить во многом количестве воды, чтобы сделался суп весьма жидкий, и простудив оный, давать ежечасно по стаканчику с рюмкою сока щавельного, или клюковного, или взвару черносливного. Или:

489. Давать жиденький, простуженный взвар из ячных круп, с примесью листьев травы заячьей капусты или листьев портулака, где есть, по полустаканчику ежечасно.

490. Полезно давать слабый, простуженный чай из трав, упомянутых под № 486, прибавляя в оный соку из калиновых ягод или рябиновых.

(Способствуют остановке кровотечения цветы рябины, корни аира, гравилата, гребника, змеевика. На стакан воды взять 1–1,5 столовой ложки сырья, варить 10 мин. и принимать глотками в холодном виде до улучшения состояния. —

Прим. А.П.) Или:

491. Возьми ягод рябины и шиповых по равной части, истолки оные и вари в жидком квасу, чтобы сделался крепкий взвар, процеди и пей часто, пока рвота с кровью не уймется. Полезно в этот взвар прибавлять цветку полевого маку или макового соку.

492. В продолжающейся рвоте, а особливо со многим количеством крови, весьма полезно примачивать часто голову крепким чаем из трав под № 486 с примесью уксуса или хлебного вина и прикладывать против желудка мастихиасы из тех же трав, политые чаем из оных с уксусом или вином (в холодном виде; при этом больного уложить. Обязательно должен кто-то находиться рядом, чтобы контролировать состояние больного. Нужно не допустить, чтобы рвотные массы попали в дыхательные пути. — Прим. А.П.).

#### Глава XXIV. РВОТА С ПОНОСОМ ВМЕСТЕ

Это явный признак отравления. И в этом случае, конечно, надо стараться, чтобы больной был осмотрен врачом. В то



же время до прибытия врача нужно создать максимально комфортное положение для пациента, давать отвары лекарственных растений, таких, как тысячелистник, мята, кровохлебка. Рецепты или концентрации для приготовления давались раньше. — Прим. А.П.

493. Употреблять лекарства под № 481, 483 и 488 и при этом ставить промывательное из супу пополам с молоком, через два или три часа или употреблять средство под № 255 (см. стр. 108).

494. Пить взвар из корня кокушкиных слезок с сырым яичным желтком, размешанных наподобие жидкого молока. Или:

495. Давать отварную воду пополам с вареным молоком с примесью макового соку ежечасно, и при сем прикладывать на желудок матрацы под № 492.

496. Полезно давать, но только с осторожностью, взвар из свежих груш или ягод черемухи с прибавкою макового соку по рюмке всякие два часа, а между тем продолжать лекарства, означенные под № 493.

## Глава XXV. СУДОРОГИ ЧРЕВНЫЕ С РЕЗОМ

497. Испытанные средства для прекращения оных в скорости, суть: принимать через полтора часа по столовой ложке постного масла и запивать горячим мятным или ромашковых цветов чаем. (Постное масло применяют как слабительное. Принимать горячий настой мяты или ромашки в пропорции 1-2 ст. л. на пол-литра воды, варить 5 мин., настоять 20 мин. и принимать глотками. — Прим. А.П.) Или:

498. Принимать порошок жженого рога, или копыта, или перьев каких ни есть птиц, по полузолотнику в маковом соке и запивать горячим чаем из цветущего зверобоя (1 ст. л. зверобоя на пол-литра воды, кипятить 5 мин., настоять 1 час, пить с медом. — Прим. А.П.). Или:

499. Принимать по полузолотнику сожженной кости, истертой в порошок, в конопляном соке, и запивать оным



же, сделанным на крепком холодном мятном чаю, по стакану через два часа.

(Вместо сожженных костей в качестве адсорбента лучше пользоваться древесным углем или энтерос-гелем. — Прим. А.П.) Или:

500. Пить крепкий горячий чай из листьев черной смородины. (1–2 ст. л. листьев черной смородины на пол-литра воды, кипятить 5–7 мин., настоять полчаса, принимать глотками до снятия рези в кишечнике. — Прим. А.П.) Или:

501. Принимать по полной чайной ложечке муки семени льняного пополам с порошком болдерьянового корня. Или:

502. Принимать по чайной ложке картофельного, или какой есть, крахмалу в чаю болдерьянового корня и запивать льняным соком, на холодном мятном чаю сделанным.

503. При сем полезно прикладывать на живот смягчительные и противосудорожные припарки, сделанные из семени: льняного, просфиркового; цвету: ромашки, мяты, какой ни есть, и пшеничного хлеба или овсяной крупы с молоком и каким ни есть жиром, и повторять сии тепловатые припарки через четыре часа.

504. Весьма важное лекарство есть: сажать в тепловатую ванну, означенную под номером 351, на несколько минут.

505. Полезно ставить промывательные, раза два или три сряду, описанные под № 233 (см. стр. 108).



## ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

# БОЛЕЗНИ ПОВСЕМЕСТНЫЕ

### ГЛАВА I. АГЛИЦКАЯ БОЛЕЗНЬ

506. Знаки сей болезни суть: голова необычайно великая, цвет лица бледный, губы синие, пальцы на руках и косточки в изгибах весьма толстые, брюхо чрезмерной величины и крестец иногда с горбом, а ноги и руки худы и сухи, и корпус весьма слаб, а быстротою ума всех удивляет. Первое средство от сей болезни есть движение на чистом воздухе и пища питательная, которая состоит из хлебных мясных похлебок, молочных яств, киселей, жарких из ягнят, или козлят, или птиц, белое мясо имеющих; жирных же кушаний и тяжелых для пищеварения никак больным не давать; не содержать их в горницах слишком жарких, ни в бани паровые не водить; легко их одевать, тереть слегка все тело суконкою поутру и на ночь, и купать их в морской воде, ежели больной находится близко одного, всякий день два раза, поутру и вечером, до совершенного излечения.

507. А ежели далеко от моря, то сажать их в искусственную морскую холодную ванну, которая попростее так делается: возьми на довольное количество воды, нужное для ванны, 80 золотников поваренной соли, чистого щелоку или поташу под № 428-м 60 золотников, и столько же хорошей извести, и квасу самого кислейшего полтора ведра, смешать все сие вместе с водою и тотчас садиться в ванну; такая ванна может служить на неделю, после которого времени ее вылить, а сделать свежую и продолжать садиться до излечения. Или:

508. Купаться в сухом песке, зарывая все тело больного



не слишком глубоко, дабы не воспрепятствовать свободному дыханию и, оставляя наруже лицо, дабы в нос, и в глаза, и в рот не насыпалось песку. При сем

509. Необходимо давать одно из средств, упомянутых под № 222, 223 и 224 (см. стр. 108), а особенно под сим последним.

510. Или давать пить все удои козьего молока, от той козы, которая ничем другим не кормлена, кроме коры веток дубовых, ивовых, ясеновых, калиновых, березовых, терновниковых, дикокаштановых, где какие есть.

(У детей английская болезнь, или рахит, развивается от плохого материнского вскармливания, недостатка витамина Д, недостатка солнечного облучения и поступления в организм кальция с материнским молоком, и вообще с пищей. И средства для ее лечения – витамин Д<sub>3</sub>, солнечное облучение, хорошее питание. – Прим. А.П.)

## Глава II. ГОРЯЧКА ВОСПАЛИТЕЛЬНАЯ

511. Она приключается по большей части здоровым людям от полнокровия, тяжелых трудов, телесных и душевных, и многих других причин; знаки, ей одной только свойственные, суть следующие: чрезмерный и ощутительный жар, сухость всей кожи, носа и рта, сперва чистый, но сухой язык, после шероховатый, сторелый, истресканный, скорое и тяжелое дыхание, неутолимая жажда, тоска, беспокойство, сухой кашель, охриплый и свистящий голос, постоянный бред, бессонница и пресечение испражнения на низ, и урины, и проч. Как скоро такая горячка окажется, то пустить крови чашки три или четыре, а за неимением кровопускателя приставить по крайней мере двадцать четыре пиявицы, то есть на спине, между лопатками двенадцать и по шести на боках, на тех местах, где находятся короткие ребра, дабы довольно крови вытянули, и сие повторить смотря на жестокость болезни; при сем всякий день сперва ставить промывательное под № 233 (см. стр. 108), и прикладывать ниже затылка на задней части шеи и на икрах или под подошвами розмазину из ра-



створенного теста из квашни, поутру и в вечер, или гущу из-под кваса, или где есть полпивные дрожжи, то замесить на них из муки лепешки и прикладывать оные, а в недостатке их за скоростию прикладывать кислую капусту, или кислые огурцы, или кислый творог, смешанный с кислую простоквашею, или прикладывать розмацию из ягод, калины, клюквы, красной смородины, кислых яблок, листьев щавеля, заячьей капусты; или розмацию, сделанную из свежей глины с яичными белками и простоквашею; и от самого начала горячки во все продолжение ее не надобно давать есть ничего мясного, и никакой мясной ни молочной похлебки, ни яиц, ни жирного, ни пирогов и никаких лепешек, и всего того, что здоровые едят, не давать больному, даже ни много хлеба, ни капусты, ни крутых круп, блинов, лапши, рыбы, икры, творогу и тому подобного, и во все время сильного жару не давать полпива, хлебного вина, пьяного меду и проч. И совсем не надобно давать, ни принуждать одержимого горячкою, ни упрашивать его, чтобы поел, ниже напоминать ему о пище, разве ежели сам станет просить, то можно ему дать распаренное в квасу яблоко и разварной чернослив, или очищенный от кожи кислый огурчик, или понемногу ягод, как то: вишень, клюквы, калины, всякого рода смородины, земляники, спелой рябины, малины, только с тем, чтобы сок из них высасывал, а кожу и зернышки выплевывал. Можно давать понемногу простокваши или кислого пахтанья (молочная сыворотка), хорошо разболтанного пополам с водою, с кусочком хлеба, и с овсяным заквашенным киселем; также можно давать и похлебку, приготовленную из мелко истрошенного щавеля, сваренную с жидким квасом, или жидкою кислую сывороткою, с овсяными крупами.

512. Всего важнее и нужнее одержимому горячкою как можно чаще понемногу пить, и всякое питье холодное, дабы непрерывно примачивать рот и горло, и жар утолять холодом, и чтобы в сутки выпивать, по крайней мере, штофа два, но только понемногу. Когда же станет показываться испарина, или пот, то тогда должно употреблять



тепловатое питье, дабы пособить на натуре, чтобы испарина или полный пот открылся и продолжался.

513. Питья, приличные в сей горячке, всех лучшие суть следующие: возьми кусок квашеного хлеба, или ячных, или овсяных круп, или ячменю, или мелако истолченного овса, или цветов липовых, или калиновых, или белой буковицы, или травы солнечной сестры, или листьев щавеля, или кислицы, или барбарисовых, где есть, или кислых, мелко истолченных яблок, или крыжовниковых ягод, или каких иных кислых полную горсть несжатую, или, что все равно, весом двенадцать золотников которого-нибудь из упомянутых, прибавь к сему четверть золотника листьев травы копеечника, мелко изрезанных, и два золотника поваренной соли, налей на сие два штофа кипячей воды, дай кипеть четверть часа, после, как простынет, процедив, влей туда большой стакан соку ягод калиновых, или красносмородинных, или клюковных, а в недостатке два стакана кислой сыворотки, и поставь на леду и давай этого холодного питья всякую четверть часа по рюмочке; ежели же запор у больного, то между сказанным питьем полезно давать капустного рассола, или простокваши, смешанной пополам с щавельным соком, или с кислую сывороткою понемногу. Или:

514. Давать пить холодный чай из трав огуречника с каким-нибудь кислым соком.

515. Простой народ в усиливающейся горячке прикладывает к обеим икрам живую, разорванную пополам курицу, или живого голубя, или живого линя, пополам разрезанного, еще теплого, или сельдей с кислыми очищенными измятыми огурцами, на восемь или двенадцать часов, от чего многие больные великое облегчение получают (Можно сделать лимонные примочки на икры: 2-3 ст. л. сока лимона (клюквы, рябины) на 1 л воды, смочить в этом растворе небольшое полотенце и приложить к икрам, на лоб в паховую область, подмышки. Менять примочки нужно по мере их согревания. — Прим. А. П.).

516. Ежели же несмотря на все употребление всех вышепредписанных средств горячка усиливается и больным



делается опасным, то приложить к обеим икрам тесто, смешанное с горчицею и уксусом, или кислейшим квасом, на ветошке потолще намазанное, или крепкий хрен, или растертый чеснок, или тертую редьку, или толченую корку волчьих ягод, в крепком уксусе намоченные, чтобы лежало одно которое-нибудь восемь или девять часов и более, дабы хорошо нарвало; после отняв приложенное ножницами, или ножом, раскрыть кожу пузыря, который нарыван, дабы мокрота вытекла, и прикладывать всякий день на те места два раза, то есть поутру и на ночь, ветошку, обмакнутую в сметану, или спуск под № 98, или дегтярный пластырь под № 190 (см. стр. 108) с прибавлением довольно количества постного масла, дабы сделать оный мягче. Касательно же корки волчьих ягод, то оные не прежде надобно отнимать, как через сутки, после отнятия оных, ничего не трогая, опять оную же свежую намоченную как и прежде в уксусе или кислейшем квасу, всякий день прикладывать, пока изобильная материя не покажется; после чего смотря по обстоятельствам ранее или позже заживить спуском вышеупомянутым под № 98.

517. Еще должно прибавить, что одержимых сею горячкою не должно держать в теплых горницах, но в прохладных, и стараться, чтобы воздух был чист и свеж, для чего почаще открывать окошки и двери на короткое время для очищения воздуха, да чтобы много народу не бывало в горнице у больного, и чтобы больной никак не ложился на печку, и как пот уже покажется, чтобы на двор не выходил, а именно, когда сыро и ветрено, и чтобы вдруг много холодного не пил, а когда тоскует, то чтобы пил часто по немногу приличное питье, предписанное под № 513.

518. Сходно с лечением сей воспалительной горячки пользуется ломота в мышках, сопряженная в горячках, называемая ревматизм, с тою токмо разницею, что иногда сначала надобно дать лекарство под № 478, а после давать под № 481. (Ревматизм — заболевание, сопровождающееся поражением суставов, сосудов, нервной системы, кожи, внутренних органов. Ревматизм, по меткому выражению



французских медиков, «лизет суставы и кусает сердце», то есть приводит к порокам сердца и инвалидности. — Прим. А.П.)

Для снижения температуры хороши отвары цветов липы 2–3 ст. л. на 1 л воды, варить 3–5 мин., настоять 15–20 мин., пить как чай с медом, с малиной, или цветами бузины, или шалфеем. В этот период необходимо обильное питье. Высокая температура возникает в организме для того, чтобы бороться с инфекцией, поэтому необязательно применять антибиотики для ее снижения. Меры борьбы должны быть комплексными: влажные обертывания и питье жаропонижающих отваров. Если температура остается высокой, нужно обратиться к врачу. — Прим. А.П.

### Глава III. ГОРЯЧКА ГНИЛАЯ

Видимо, речь в этой главе идет о брюшном тифе — тяжелом инфекционном заболевании. Советами Лоевского можно воспользоваться и применять их как дополнительное лечение даже в стационаре. — Прим. А.П.

519. Горячка сия приключается по большей части слабым людям или от застоя и порчи мокрот в желудочных сосудах, или чрез сообщение, а часто зародыш оный бывает в воздухе, от коего свирепствует повальная, а иногда бывает она следствием пренебреженной и дурно леченой другой горячки. Собственные ей одной признаки суть: весьма великая боль головы, поясницы и колен, при сем неотлучно такая слабость, что с самого начала болезни хворый ходить не может; такого рода больные имеют особенностью боязнь смерти; жар у них большой, и язык влажен, и тело с наружи холодно, ежели и появляется у них пот, то холодный, глаза томные, при сем совершенное бессилие, тягость, тоска, теснота в груди, тошнота и позыв на рвоту, как и в желчных горячках, а когда усилится, то появляются судороги в губах и руках, а за ними следуют красные, синие и черные пятна по разным местам тела. Дабы избавиться от сей горячки, то надобно наблюдать все то, что предписано под № 511, 512 и 514. К тому же, ежели по



причине дурной погоды нельзя открыть окошек, то должно на раскаленный камень или кирпич лить уксус или кислейший квас с рябинкою, или душицею, или мятою, или толченым корнем дягеля, или бедренца, и курить всякий день по крайней мере три раза.

520. Питье, под № 513 предписанное, хорошо также и в сей горячке; но из чего оно сделано ни было, должно к нему прибавлять понемногу дягельного, или болдерьянового (валериана), или гравилатного, или зорного корня и крепкого уксуса или кислейшего квасу довольно количество и по два золотника поваренной соли в сутки. Такое изобильное питье с уксусом одно только исцеляет от сей горячки, присоединя к тому и прохладный воздух.

521. В сей горячке сначала дать скорее рвотное под № 478 и 479. Или много пить крепкого парного взвару из травы и стеблей сладко-горько (паслен) называемой, пока вырвет, после чего запивать парною (горячая кипяченая) водою.

522. Простолюдины пьют много свежего полынного соку с парною водою; и от того производится рвота, а иные пьют парную мыльную воду, пока не вырвет.

523. После последовавшего рвотного надобно принимать следующие лекарства: возьми чистого поташу под № 427, или пережженного мелу четыре золотника, корня копетия шестую часть золотника, всего в порошок, всыпь в пузырек, налей на сие холодного из ромашки чаю двенадцать ложек и, взболтав, давай больному по ложке шесть раз в день, то есть поутру, в обедни, в полдень, в вечерни, к вечеру и на ночь, и после всякого приема давай по большой рюмке красносморозинного, или клюковного, или щавельного соку, а в недостатке по стакану кислейшего квасу.

524. Ежели же больной с часу на час становится слабее, то давать следующую микстуру по столовой ложке и более всякие два часа и запивать питьем под № 520. Возьми корки калиновой или вязовой двенадцать золотников в порошок; корней гравилату шесть золотников, болдерьянового (валериана) или дикодягельного два золотника, так-



же в порошке; всыпь в небольшой горшочек, налей на сите два стакана кислейшего квасу и, накрыв, поставь на огонь, чтобы вскипело несколько раз, после, отняв, как простынет, и процедив, прибавь туда шесть больших ложек крепкого уксусу или хлебного вина, а гораздо лучше, ежели можно достать, хороших густых пивных дрожжей десяти ложек, и ползолотника поваренной соли.

525. По объявлению в немецких журналах и в «Московских ведомостях» одни пивные дрожжи, ежели в сей горячке давать их по ложке всякие два часа, есть вернейшее и превосходнейшее лекарство, но гораздо надежнее, ежели на каждый прием прибавлять по столовой же ложке крепкого уксусу или вареного соку ягод ежевики и запивать питьем, упомянутым под № 519, с прибавкою вареного соку из ягод калины или барбарисного, где оный находится.

#### ГЛАВА IV. ГОРЯЧКА ЖЕЛЧНАЯ

Речь в этой главе идет о приступах желчно-каменной болезни, холецистита, панкреатита. Таковые случаются чаще всего после обильных застолий, с неумными возлияниями, перееданиями, приеме непривычной пищи (например, на отдыхе со шведским столом), после длительных постов с воздержанием от белковой и жирной пищи. Основные меры — освободить кишечник, положить холодную грелку на живот, по возможности находиться в постели и воздерживаться от приема пищи, то есть — холод, голод и покой. — Прим. А.П.

526. Сию горячку получает чернь по большей части от излишнего употребления пьяных и горячих напитков, от неумеренной, жирной, особливо с постным маслом приготовленной пищи, от многого вара и очень холодного, еще иногда и со льдом питья, когда тело находится в поту или разгорячено, и проч. Признаки оной, кроме сказанных под № 511, суть следующие: с самого начала язык весь ма не чист, серо-желтоват, или серый, или темно-желтый, вкус дурной, и часто чувствуема горечь; при сем тошнота, позывы на рвоту, а иногда и рвота, хотя не великая, и



продолжительная; в желудке, то есть под ложкою, замечается раздутие, полнота, тяжесть, а иногда боль и сухой кашель, а голова болит непрерывно; нередко при сей горячке появляется и боль в горле или ломота по суставам. Дабы излечиться от сей болезни, надобно наблюдать все то, что предписано под № 511, 512 и 517 и употреблять питье, под № 513 означенное.

527. Ежели у больного случатся запоры, то в продолжении сей болезни мешать питье пополам с сывороткою, или огуречным рассолом, или с простоквашею, или пахтаньем (молочная сыворотка).

528. Но здесь должно наблюдать паче всего то, чтобы сей час сначала раз или два рвотное под № 521 и 522.

529. Простонародные делают слабый табачный чай из нюхательного или курительного табаку и, процедив оный, пьют парной (горячий) по рюмке, запивая по стакану тепловатой воды, повторяя до двух или трех приемов, пока вырвет (хорошим средством будет прием чая или кваса на чистотеле. Чай: 2 ч.л. чистотела на 1 стакан воды, варить 5 минут, настоять 30 минут, пить глотками до наступления облегчения. — Прим. А.П.).

530. После рвотного принимать то же лекарство, которое означено под № 523.

531. Ежели же от всех вышеупомянутых средств горячка не только не проходит, но и жесточее становится, а при сем больной бредит, глаза делаются красны, тоскует, и язык и зубы черною клейкою мокротою покрыты, то прибегнуть к предписанию под № 516, и при том употреблять вышеупомянутые лекарства и питья.

532. А когда больному станет лучше, то давать ему лекарство, означенное под № 524, но без дрожжей, до выздоровления.

## ГЛАВА V. ГОРЯЧКИ ЛИХОРАДОЧНЫЕ

Современное название лихорадочных горячек — малярия. — Прим. А.П.

533. Сия болезнь появляется или всякий день, или через



день, или через два и проч. Пред пароксизмом ее появля-  
ется: озноб, тягота, зевота, дрожание всего корпуса, тря-  
сение зубами со щелканьем одних об другие и чувство  
большого холода во всем корпусе; после жар сильный, го-  
ловная боль и пот, а по окончании оного урина с осадкою  
кирпичного цвета. Ежели язык не чист, во рту горько, тош-  
нота или рвет само собою, то дать средство под № 479,  
после коего немедленно давать в свободное время от ли-  
хорадки крепительный порошок пять или шесть раз, ко-  
торый так делается: возьми корки с молодых дубов, или  
горьких диких каштанов три золотника, корня гравилату  
золотник, истолки, смешай и раздели на шесть долей для  
употребления, как сказано, и запивай взваром из корня  
земляники (1 ст. л. корней на пол-литра воды, варить 10  
минут, настоять 20 минут, пить с добавлением меда 3-5 ста-  
канов в день. — Прим. А.П.) или хлебною густою водою  
(хлебный квас). Или:

534. Давать пить крепкий взвар из внутренней калино-  
вой корки, или диких каштанов, или дубовой, или вишне-  
вой (2 ст. л. сырья на 1 л воды, варить 10 минут, настоять  
полчаса. — Прим. А.П.) по стакану пять раз в день. Или:

535. Дать по рюмке хлебного вина (водка) с полынным  
соком четыре раза в день.

536. Или пить взвар из травы трилистника водяного,  
называемого вахта, или золототысячника, или кудрявого  
волчеца с цветом рябинки по стакану пять раз в день. Или:

537. Взять чистой паутины два золотника с половиною и  
столько же хлебного мякиша, смешать вместе, разделить  
на пять частей и давать по одной пять раз всякий день.

538. Многие излечиваются от сей болезни употребле-  
нием по рюмке пять раз в день настойки из хлебного вина,  
сделанной с чесноком и четвертою долею перцу стручково-  
го (на пол-литра водки взять 50 г измельченного чеснока и  
один также измельченный стручковый красный перец хо-  
рошо потрясти бутылку в течение 15 минут. — Прим. А.П.).

539. Простонародные люди прикладывают толченый  
цвет лютика на икры и держат десять часов, пока хорошо



не нарвет, а после, отняв оный, прикладывать спуск под № 190 (см. стр. 108). Ежели же у кого находятся какие-нибудь хронические болезни, как то: паралич, внутренние затверделости, завалы и проч., то не вдруг должно лечить лихорадку, но дать ей время продолжать пароксизмов семь или более; ибо многими славнейшими врачами замечено, что часто излечивает лихорадка упомянутые болезни.

## ГЛАВА VI. ГОРЯЧКА НЕРВНАЯ

Сюда Лоевский относит повышение температуры при психозах, вегето-сосудистых кризах, патологическом климаксе, заболеваниях щитовидной железы, пиелонефрите. — *Прим. А.П.*

540. Сия горячка находится иногда вместе с другими горячками, а иногда приключается в конце долго продолжающихся горячек, или долговременных болезней, или от вогнатых внутрь сыпей и падших на нервы, или после кровоизлияний весьма сильных, или от онанизма, производящего крайнее расслабление нервической системы, или от неумеренного похотливого обращения одного пола с другим, а женщинам после продолжительных уливов (приливы), и от сильных белей и прочая. Знаки сей горячки: язык влажен и чист, или бледен, но в конце оного чувствуется сухость, цвет лица бледный, к полдню обыкновенно появляется краска на одной щеке, или на обеих; при сем слабость, отвращение от пищи, излишняя испарина и пот по ночам, от чего тело истощается, постепенно сохнет, а в урине замечается много гнойной бело-розовой осадки, и прочая. Как скоро болезнь сия заметится, то должно воздерживаться от всяких мясных неудобоварительных и жирных яств, а должно только употреблять легкую пищу, нимаю не разгорячающую, как то: кашу, приготовленную на бараньей или цыплячей похлебке с прибавкою листьев трав заячьей капусты, или кислицы, или калинового соку, или студень из бараньих или телячьих ножек и голов их, или с клюковным соком, или кисель из картофельного или пшеничного крахмалу, с кислым пахтаем или с



смычку; а ежели приметного жару нет, то полезно употреблять и молочную пищу, и тогда можно употреб-  
лять и жареное из ягнят, цыплят, диких лесных птиц, или  
телятины. Можно также есть похлебку из разных спелых  
плодов, с белым хлебом приготовленную, с молоком по-  
полам с водою; в рассуждении питья должно наблюдать,  
чтобы не употреблять никакого горячего, ни крепкого, а  
пить или отварную (кипяченую) воду с молоком, или хлеб-  
ную, или молодой не окиснувший квас, или взвар из немо-  
лотого или овсяного солоду, или отварную воду с морсом  
каких-нибудь сладко-кислых ягод, или плодов, как то: са-  
довых слив, вишень, шелковичного дерева ягод, груш, яб-  
лок, поленики, княженицы и проч. Весьма хорошим пить-  
ем и лекарством служит молодое хлебное многопенящее-  
ся пиво; но употреблять его не более как по стаканчику  
шесть раз в день.

541. Очень хорошее лекарство от сей болезни, означен-  
ное под № 225, и питье под № 227 (см. стр. 108). Или:

542. Взять внутренней терновниковой, или диких горь-  
ких каштанов корки два золотника, корня гравилату и  
болдерьяну (валериана) по золотнику, всего в порошок,  
смешать и разделить на восемь частей, делать из каждой  
чай и давать оный пить восемь раз всякий день и запивать  
хлебною водою (водкой) или пивом, где что есть. Или:

543. Взять корок: вязовой, ясеновой, ивовой или дубо-  
вой четыре золотника, то есть всякой по одному; корней  
мыльного (мыльнянка), кокушкиных слезок (ятрышник)  
маунного (валериана) и вывишникового (гравилат) по зо-  
лотнику, чистого крахмалу или в недостатке оного овся-  
ной муки четыре золотника, смешать все вместе, разде-  
лить на 24 части и принимать по одной части всякий день  
восемь раз в отварной (кипяченой) воде пополам с моло-  
ком, и тем же, ежели легкий жар, и запивать по небольшо-  
му стакану.

544. Ежели же нервный жар продолжителен и велик, то  
из упомянутых под № 543 средств делать взвар и давать  
оного по полстакану всякие два часа и запивать питьем  
под № 540, а именно из плодов сладко-кислых.



545. Многие исцелились от сей горячки, употребляя всякий день в пищу раков, а похлебку, в которой оные варились, в питье, с прибавлением части молока.

546. Иные излечились, употребляя всякий день по четыре раза по рюмке хлебного вина (водка) с стаканом молока.

547. Следующий порошок также весьма хорош от всей горячки, ежели его принимать всякий день восемь раз через два часа в простуженном чаю из калинового или рябинового цвету: возьми березовой, или орешной, и-или дубовой омелы, сухих шиповых ягод с семечками, вишневого клею, корня кокушкиных слезок, свежих липовых углей, всего в порошке по четыре золотника, смешай и раздели на 40 частей для употребления, как выше сказано.

548. Многие излечены прикладыванием четыре раза в день простынь, намазанных густыми молодыми полпивными дрожжами, и употребляя лекарство под № 544.

549. Ежели же болезнь сия приключилась от кинувшейся на нервы сыпи, то давать пить чай из цвету белой буковицы, или трехцветных фиалок, или листьев багульника пополам с цветом царского скипетра, из цветов ноготковых (1 ст. л. сбора трав на стакан воды, варить 5 минут, настоять 1 час, выпить за день 2-3 стакана до еды; здесь имеется в виду герпес с температурой, проявляющийся высыпаниями по ходу нервных окончаний. — Прим. А.П.).

550. Многозначущее средство от сей болезни есть, чтобы прикладывать на всю спину, начиная от затылка, ниже волос до конца поясницы и на живот, начиная от места, называемого под ложкою, следующий пластырь, который так делается: возьми топленой серы, называемой канифолью, сапожного вару, желтого воску, простого мыла, всего по четверти фунта (по 100 г) или более, поставь на вольном огне все мелко искрошенное, пока все не растопится, мешая между тем часто деревянною ложкою, а после, отняв от огня, спрячь для употребления. Для спины шириною в четыре вершка, а на живот по соразмерности его; оный пластырь на помянутых местах должен лежать не менее пяти или шести дней.



## Глава VII. ГОРЯЧКА С СЫПЬЮ

Многие инфекционные заболевания протекают с кожными сыпями, с повышенной температурой: скарлатина, краснуха, корь и другие. — *Прим. А.П.*

551. Какая бы горячка ни была с сыпью, непременно должно наблюдать все то, что предписано под № 511 и 513 и должно много пить и часто тепленькое, когда в летнее время — из свежей малины или земляники, а в зимнее — чай из сухих, с каким ни есть кислым соком.

552. Весьма полезно также пить чай из цвету бузины, калины, трехцветных фиалок и травы сладко-горько (паслен), или листьев копетня, только сего последнего должно класть очень мало, дабы не рвало, а только пот производило.

553. Ежели же есть тошнота, великая головная боль, горький вкус во рту, язык серо-желтый или тягость по ложке, то есть в желудке, то непременно должно, во-первых, принять средства под № 478, 479 и 521.

554. Самое лучшее лекарство от сыпных горячек есть следующее: возьми чистого поташу под № 428 столовую ложку, налей на оный самого лучшего уксусу десять ложек, прибавь в оный две щепоти порошку корня копетня, дай стоять в незакупоренном пузырьке час или более, после давай всякие два часа с половиною, взболтав, по столовой ложке, и запивать чаем под № 552 с прибавкою кислого соку из плодов или ягод, какие есть.

555. Полезно по вечерам ставить ноги в тепловатую воду минуты на четыре и, как обсохнут, прикладывать на икры тесто из квашни и оставлять оное на целую ночь, и должно беречься, чтобы в сырую холодную погоду на двор не выходить, а паче в испарине.

## ГЛАВА VIII. ГОРЯЧКА ЧАХОТОЧНАЯ

Туберкулез. — *Прим. А.П.*

556. Сия горячка приключается после воспаления легких, или в дыхательной трубке, или в подреберной плевре, или печени и проч. пренебреженного в первые дни нападут



повсеместны

КА С СЫПЬЮ

евания протекают с

ературой: скарлати

П.

была с сыпью, не

предписано под

сто тепленькое, ко

или земляники, а

кислым соком.

пить чай из цвет

травы сладко-горько

то последнего долж

олько пот произво

та, великая голов

ро-желтый или тят

то непременно дол

№ 478, 479 и 521.

тво от сыпных гор

оташу под № 428

лучшего уксусу

ти порошок корня

пузырьке час или бо

овиною, взболтав,

д № 552 с прибавко

кие есть.

авить ноги в теплов

хнут, прикладывая

ное на целую ночь

одную погоду на д

КА ЧАХОТОЧНАЯ

иется после востан

и в поаребур

первые д

но леченного и от того произведенного там нарыва. Знаки  
оной суть следующие: слабость, тоска, кашель, выхаркива-  
ние дурных, а часто и вонючих мокрот, почти непрерыв-  
но изнуряющий пот, худение тела, урина красная, имею-  
щая на поверхности облачко радужного цвета, а осадку  
наподобие гноя с ало-красною обводочкою; при сем часто  
днем то знобит, то в жар кидает, что означает увеличива-  
ющуюся горячку, а после полудня или вечером на одной  
щеке, или на обеих выступает красное пятно часа на два  
или более, в коем ощущается и жар; а к концу болезни  
ноги пухнут, понос изнурительный усиливается, приклю-  
чаются частые дурноты и продолжаются сильные обмо-  
роки, за коими и смерть вскоре следует. От какой бы при-  
чины горячка сия ни происходила, как только заметится,  
то должно совсем оставить мясные яствы и горячие на-  
питки, а довольствоваться только одними молочными,  
пшеничным хлебом, ячною или овсяною кашницею, или  
киселем из картофельного крахмалу, или пшеничного, или  
овсяного, и питьем, означенным под № 540, и при том упот-  
реблять лекарство под № 541. Или:

557. Взять корки ивовой и дубовой по золотнику, хоро-  
ших свежих березовых или липовых угольев два золотни-  
ка, всего в порошке, смешать, разделить на восемь частей  
и принимать всякие два часа по одной части и запивать  
густым конопляным соком или маковым по большой рюм-  
ке (100 г).

558. Простое лекарство, часто исцеляющее от сей бо-  
лезни: пить восемь раз в день по большой рюмке (100 г)  
чистого морковного или свекольного соку пополам с гус-  
тым конопляным соком.

559. Или пить по полрюмки соку из травы котовых му-  
дышек (кошачьи лапки) и столько соку травы репику (ре-  
пняшок), или вероники, или кудрявого волчеца 5-6 раз в  
день. Или:

560. Пить по рюмке всякие два часа соку семян марино-  
вого осоту, иначе называемого остро-пестро (расторонша  
пятнистая) (3 ст. л. семян залить 0,5 л кипятка, варить 10  
минут, процедить горячим, остудить. — Прим. А.П.).



561. Многие излечились от чахотки козьим молоком, а паче всего, кормя коз каждый день ни чем иным, как ветвями: вязовыми, ивовыми, ясеновыми, калиновыми, терновниковыми, березовыми, дубовыми, или где есть дикими каштановыми. Сие молоко горько и совершенно целебно, должно выпивать все парное от всякого удою три раза в день и прогуливаться на чистом полевым воздухе.

562. Многие уверяют об излечении чахоточной лихорадки ежедневным употреблением ослиного, или кобыльего, или молодой и здоровой женщины молока, ежели при сем больной станет жить в коровнике, где много коров находится.

563. Некоторые от сей болезни излечились ежедневным употреблением по десертной ложке восемь раз в день смеси, приготовленной из равных частей чистой патоки (лучше меда. — Прим. А.П.), коровьего сливочного несоленого масла и сырого свежего яичного желтка, хорошо вместе размешанных.

564. Употребление Гудроновой воды под № 96 (см. стр. 108) по полрюмки с молоком пять раз в день весьма целительно от сей болезни.

565. По уверению венского славного врача г-на Коллина, множество больных от сей болезни исцеляются в госпитале Св. Марка употреблением вместо питья простуженного взвару из солоду ячневового, овсяного или пшеничного не молотого, по крайней мере по полустакану всякие два часа (4-5 ст. л. солода (пророщенные зерна овса, ячменя, пшеницы) на 1 л воды, варить 10 мин., остудить, процедить. — Прим. А.П.).

566. Сок из травы кервелля, ежели оный пить по рюмке пополам с молоком, очень похваляется от сей болезни.

567. Похлебка вареная из раков пополам с цыплячьим супом или молоком также весьма полезна в сей болезни.

568. В книге под заглавием «Источник здравия» прославляется от грудной чахоточной лихорадки следующее лекарство: возьми полфунта руты, сорванной в июне месяце, налей на нее пять бутылок речной воды и вари до тех пор

пока  
отвар  
потом  
проше  
сия са  
старая  
рону, и  
и пред  
иметь  
клады  
же во  
кой са  
жно п  
тором,  
лечени

569.  
кие по  
пивных  
из исл  
хом мо  
киселя  
ст. л. 5-  
570.  
взвар и

571. В  
часто ст  
но хвора  
вают гр  
ли «гры  
озе, рас  
случае да  
буковиц  
мин., на  
вместо п  
шинку (

з. Предупреж



пока половина выкипит, потом, вынув руту, выжми ее, а в отвар положи шесть золотников сабуру (алоэ) в порошок; потом положить туда на сутки полуветхую салфетку, и по прошествии сего времени высушить оную в комнате в тени; сия салфетка, сложенная в восемь раз и носимая на груди, стараясь так, чтобы порошок сабура положить на ту сторону, которая прикладывается к груди, — есть испытанное и превосходное лекарство от грудной чахотки. Должно иметь две таких салфетки, дабы, вспотев, можно было прикладывать другую, а первую высушить в тени. Женщинам же во время месячного очищения не должно носить такой салфетки. Но при сем вышеупомянутые лекарства должно продолжать (алоэ, являясь биологическим стимулятором, способствует заживлению каверн, применяется при лечении туберкулеза и сейчас. — Прим. А.П.).

569. Также очень полезно принимать ежедневно всякие полтора часа по третьей доле ложки хороших, густых пивных дрожжей со щепотью сахара и запивать взваром из исландского моху (ягель; пригоршню ягеля залить верхом молоком, варить на медленном огне до консистенции киселя 20-30 минут, остудить, процедить, принимать по 2 ст. л. 5-7 раз в день. — Прим. А.П.).

570. Простые люди с большою пользою пьют густой взвар из шиповных ягод по рюмке всякие два часа.

## Глава IX. ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ

571. Ежели дитя кричит то и дело, ножками сучит, блюет часто створоженным молоком, марается зелено, то наверно хворает от умножившейся кислоты, что попросту называют грыжею (ранее многие детские заболевания именовали «грыжами»). Здесь же идет речь о диспепсии, дисбактериозе, расстроившемся пищеварении. — Прим. А.П.). В таком случае давать ему тотчас чай из липового цвета или белой буковицы (или ромашки: 1 ч. л. на стакан воды, варить 5 мин., настоять полчаса. — Прим. А.П.) пополам с молоком вместо пищи и прибавлять в оный мыла величиной в горошинку (чего лучше не делать, что касается и упоминаемого



далее щелока. — *Прим. А.П.*) на один раз, или по пол-ложечки чайной чистого мела, или чистого поташу величиною в ячменное зернышко, растертого вдовольном количестве сливок, или по две или по три капли щелоку. Или:

572. Давать раковых жерновов в порошке (чечевицеобразные известковые пластинки, лежащие по одной с каждой стороны в боковых стенках переднего отдела желудка у речного рака и омара. — *Прим. ред.*) по четвертой доле золотника пополам с порошком корня кокушкиных слезок (ятрышник) пять раз в день в молоке с чаем липового цвета.

573. А для унятия боли в животе иногда нужно давать по чайной ложечке макового масла (лучше воспользоваться чаем из ромашки, см. № 571. — *Прим. А.П.*) три раза сряду через три часа и им же почаству мазать живот.

574. От детского поносу очень хорошо давать те же лекарства, которые означены под № 571, 572 и 573.

575. От золотухи, кроме данных советов в седьмой главе первой части (см. «Предупреждение Плюс» № 1(13) за 2003 год), которые в рассуждении для детей должно давать по шестой доле, против сказанного там, весьма хорошо давать чай из солодкового корня по чайной ложечке пять раз в день и им же теплым примачивать и золотуху; сок из ягод калины, вскипяченный, давать по две ложечки несколько раз в день и примачивать оным золотуху два раза или три, похваляется в «Петербургских Академических записках» за весьма полезное средство. Хорошо также давать четыре раза в день по столько горючей серы, сколько можно взять на конец ножа, пополам с чистым мелом или с порошком каких ни есть жженных костей.

576. Дабы зубы выходили скорее у ребенка, полезно давать ему часто глотать сушеный проскурняковый (алтей) корень, обмазанный патокою (можно медом. — *Прим. А.П.*) или толстую свиную ужаренную кожу, а между тем давать лекарство внутрь, означенное под № 572 (задержка в росте зубов — признак рахита. См. рецепт под № 506. — *Прим. А.П.*)

577. От судорог и родимца полезно давать детям лекарство, означенное под № 572, и прибавлять в молоко по



немногу чаю из порошку корня болдерьяна (валериана). Полезно также давать одержимым сею болезнию по нескольку капель хлебного вина (водка) в молоке раза два или три в день. Чай из цвету белой буковицы или мяты, какая есть, очень также полезно давать в таких случаях.

578. Дабы избавить детей от оспы, часто опасной и смертоносной, нет лучшего средства, как прививать коровью оспу дитяти по прошествии полугода. (Лоевский предвосхитил практику прививок, широко применяемую в наши дни. Для того времени такая мера была весьма нова, если не сказать, революционна. — Прим. А.П.).

579. От настоящей детской грыжи, или в пупе, или в мошонке, прежде всего оную должно осторожно вправить, дабы не сделалась более; после же подушечкою, обшитою кожею, прикрепить, дабы вперед не выкатывалась, и давать внутрь в молоке следующий порошок: возьми корня живокосту и кокушкиных слезок (ятрышник) по ползолотнику, смешай, раздели на шесть частей и давать по одной пять раз в день.

## Глава X. ЖЕЛТУХА

Желтуха, как симптом, может быть при инфекционном гепатите, при печеночной колике, при заболеваниях крови и др. — Прим. А.П.

580. Сия болезнь потому узнается, что белки в глазах и весь корпус весьма желты, и урина испускается густо желтая, так, что рубашка красится оною, будто желтою краскою. Для исцеления от сей болезни полезно пить крепкий взвар, приготовленный из толченых можжучных (можжевельных) ягод (4-6 ст. л. ягод на 1 л воды, варить 10 минут, пить с медом. — Прим. А.П.), с прибавкою уксуса, где есть, а в недостатке оного кислейшего квасу по стакану пять раз в день, и кроме сего пить по рюмке соку редечного или морковного раза три или четыре в день, и при сем потеть в бане в легком пару, поливая часто на каменку взваром из травы черныбыльника, или душицы, или Божьего дерева (полынь), или Богородской травы (чабрец), или цветов рябины.



581. Полезно принимать средство, означенное под № 481. Или:

582. Давать по пяти раз в день по полузолотнику чистого мелу, или сушеных и истолченных яичных скорлуп, или жженных добела говяжьих костей (можно использовать активированный уголь по 1 ст. л. на полстакана воды 3 раза в день за 2 часа до или через 2 часа после еды. — *Прим. А.П.*) и запивать жидким чаем из травы копетня или сладко-горько (паслен) (1 ст. л. на пол-литра воды, варить 5 мин., настоять 20 мин., процедить. — *Прим. А.П.*) с довольном количеством соку красносмородинного или клюковного.

583. Ежели где находится ревень, то взять корня оного ползолотника, чистого мелу два золотника в порошке, смешать и разделить на три доли и давать одну поутру, а другую в полдень и третью на ночь и запивать по стакану чаем из цветов ромашки или ноготков.

584. Или возьми сорок живых мокриц и более, сотри их с полрюмкою хлебного вина и дай больному выпить, размешав с довольном количеством холодного чаю из цветов ромашки. Сие лекарство давать три раза всякий день.

585. Очень хорошо пить от сей болезни чай зверобойный, орлиный, траву шандру, серебрянник, семя и корень травы большой крапивы, также корня травы чистяка (чистец) и корень земляничной.

586. Весьма также хорош следующий порошок: возьми железных опилок и корня болдерьяну (валериана) по золотнику, корня большого чистяка (чистец) четыре золотника, семян морковных два золотника, все в порошке смешай, раздели на шестнадцать долей или приемов и давай по одному четыре раза всякий день в простуженном крепком чаю из травы душицы, и им же запивать по стакану.

587. Крестьяне берут сухого бараньего испражнения в порошке, ползолотника или более, и пьют по столыку трижды в сутки в пиве или квасу, и те излечиваются.

588. Иные глотают по девяти живых вшей в хлебе, или киселе поутру и в вечерне, и продолжая пять дней сряду сим излечиваются. (Действительно, подобный рецепт был



в ходу в народе в те времена, дошел и до наших дней: 6 вшей растереть в ступке с 50 г сахара, принимать по 1 ч.л. 3 раза в день в течение 5 дней. — *Прим. А.П.*

589. Ежели же желтуха последовала от чревных твердостей (завалов), то надобно давать лекарства, означенные в шестой главе третьей части, и оные продолжать.

## Глава XI. ЗАМОРОЖЕННЫЕ ЗАМЕРТВО

590. Ежели кто совершенно замерзнет, что не только руки и ноги заостенеют, но и все тело, и уже нет никакого знака жизни и замерзший превратился в лед, и уже от суток двух, трех или более находится в таком состоянии, то надобно тотчас по отыскании оного привезти домой и не вносить в топлёную горницу, но в самую холодную, и раздев его донага, положить в глубокое корыто так, чтобы голова была повыше, потом налить на него столько холодной воды, чтобы он весь покрыт был ею, кроме рта и носа, которые должны быть наруже. Когда лед станет по наружности всего корпуса оказываться, то весь беспрестанно очищать и выкидывать вон; через несколько времени вылить воду и налить свежей, и поступать по-прежнему; так же сделать и в третий раз; а между тем нос, рот и лицо, не закрытые водою, поливать водою и тереть слегка снегом попеременно. Как не станет более оказываться на теле льду, то, вынув из воды, положить на тюфяк или войлок и тереть ноги и руки суконкою от окончания перстов до самых плеч, также живот и грудь, а как заметится тело совершенно уже парное, то, зажав нос, надувать в грудь через уста несколько раз с отдыхом и продолжать не отчаяваясь о возвращении жизни замерзшему; ибо славный Тиссот уверяет о приведенных в чувство таким образом несколько суточных, двудневных, даже и четверодневных возвращенных к жизни. После сих неутомимых попечений, когда тело сделается совершенно мягко, так как у живого, то натирать голову, грудь, живот, а чаще руки и ноги, хлебным вином, смешанным пополам с уксусом, когда есть, прибавив немного поваренной соли, и тогда накрывать его чем ни есть легким, а натирание вином и напус-



кание воздуха в рот между тем продолжать; когда же знаки жизни появятся, несчастный станет повизгивать сквозь зубы, дышать, движение оказывать, то впускать ему часто в рот понемногу хлебного вина пополам с тепловатым чаем из ромашковых цветов, Богородской травы (чабрец) или душицы; когда же станет опаматываться, то давать того же побольше теплого чаю с прибавкою уксуса, а после подкреплять его и мясною кашецею, и внести в горницу, которая потеплее, но не жаркая.

591. Ежели же по прошествии шести или восьми часов все упомянутые старания не делают успеха, а аптека находится недалеко, то взять соляной кислоты оксигенированной марганцем, и, взболтав, прикладывать оную к носу, или смешав с небольшим количеством уксусу или квасу, впускать понемногу в рот до нескольких раз.

592. Очень хорошо также взять селитры и марганцу, обеих пополам в порошке, где можно их достать, и плавить на угольях в закрытой посудине, из коей через приделанную длинную трубочку во время плавки доставлять замерзшему в нос повременно пар, оттуда исходящий. Или:

593. Взять порошок марганца два золотника, всыпать в пузырек и налить крепкой водки столько, чтобы было над порошком на два перста. После, взболтав, приставлять к носу замороженного, оказывающего знаки жизни. Или:

594. Возьми порошок марганцу три золотника, поваренной соли 16 золотников, смешай, растирая, в порошок, всыпь в стакан, налей на сие шесть чайных ложек воды и смешай прутиком деревянным; после налей на сие восемь золотников серной кислоты и подставляй часто на короткое время под нос замерзшего, а при том продолжать средства, означенные в конце № 590 (все упомянутые выше средства направлены на активизацию дыхания; в наше время дают понюхать нашатырный спирт на вате. — Прим. А. П.).

## Глава XII. ЗАПОЕМ ПИТЬЕ

595. От сей болезни, привычкою произведенной, очень полезно давать во всяком напитке, который употребляет



запоем пьющий, порошок из корня травы копетены, да понемногу, чтобы не рвало, а только тошнило (на кончике ножа на 100 г воды, варить 2 минуты, настоять 10 минут, процедить и добавлять в излюбленный алкоголиком напиток по 2 ст. л. на стакан некрепкого напитка или по 100 мл на пол-литра крепкого. — Прим. А.П.). Или:

596. Взять порошок внутренней корки бузины, или крушины, или корня белочемемеричного два золотника на штоф вина, и настоять дня три или четыре, после давать по рюмке раза три или четыре в сутки. Или принимать по золотнику корня папоротного поутру и на ночь каждый день. Или:

597. Возьми порошок корня переступня четыре золотника на штоф вина или другого напитка, настой дня два или три и давай по рюмке три или четыре раза в сутки. Или:

598. Взять внутренней бузинной корки или корня переступня, или корня белочемемеричного, сколько надо, дабы сделать крепкий чай, и прибавлять этого чаю понемногу во всякое питье по столько, чтобы не рвало, а только тошнило.

### Глава XIII. ИСТЕРИКА ИЛИ КЛИКУША, ИЛИ ПОРЧА, ВРЕМЯ

В этой рубрике Ф. Лоевский описывает несколько заболеваний нервной системы, как то: неврастения, вегето-сосудистая дистония, депрессия, неврозы, которые спустя 100–150 лет были выделены в отдельные заболевания. Но что замечательно, методы лечения предлагает такие, которые актуальны и сейчас. — Прим. А.П.

599. Знаки сей болезни: часто без причины приходящая вдруг грусть, и слезы льются без причины; будто кусок в горле стоит и давит; иногда подкатывается под грудь будто шар, иногда сердце бьется скоро, крепко и больно, тело горячо, а руки и ноги холодеют; иногда приключается боль в половине головы, или воркотня в животе, или боль в разных местах, или обмороки, судороги, корчи, тоска, рвота и фангазничают, кличут, мучатся странными мыслями, некоторые которые жизнь скучают и желают смерти, а другие опой



боятся; эта болезнь вообще называется истерикою, а по простонародному - кликуша, время или порча; у мужчин же похоже на сию называется ипохондрия, в коей принадлежки так же похожи, но задумчивость больше, и разные привидения от превратного изображения столь сильные, что о ложности оных нельзя их уверить. Сии болезни всегда сопряжены с расслаблением нервов; а потому, дабы воспользоваться от оных, должно избегать всего, что расслабляет корпус, а напротив употреблять, что его подкрепляет, а именно: делать всякий день движение на чистом воздухе в поле или роще, пищу употреблять питательную, означенную под № 540 и 506, а в питье квас с толокном или крепкую хлебную воду, или воду с третьею долею молока, или взвар из вишен, приготовленный с растолченными косточками; стараться находиться с веселыми людьми, поливать по два или три ковшика холодной воды по крайней мере три раза всякий день на голову; беречься кровопускания, не находиться в горницах слишком теплых, не огорчаться и не сердиться, и стараться об удовлетворении желания не запрещенным образом и о получении законно приятного предмета, и проч.

600. Для излечения сей болезни весьма хороши лекарства, означенные под № 222, 223, 224, 225, 226, 227 (см. стр. 108), 542 и 543.

601. Полезно также употреблять от сей болезни пряные вещи, как то: мяту, Божье дерево (полынь), душицу, палфей, Богородскую траву, пачочную, чернобыльник, укроп огородный, подмаренник, зорную, шандру, руту, дикий розмарин, чабер (чабрец); цветы: поготковые, ромашковые, бархатковые, шишовника; горчицу, семя дягельное, тмишное, маковое, пижмовое; корень ирный (аир), дикодягельный, гравилату, царский зорный, больше-рышный (валериановый), бедренцовый и пр. в настое или в чаю, или в порошке, или в хлебном вине. (Доза для заваривания упомянутых трав (цветы, корни, семена) 1-2 ст. л. на 0,5 л, варить 3-5 мин. (цветы заливать кипятком и не варить), настаивать не меньше часа, принимать до еды



от 2 столовых ложек до 100 мл 3–5 раз в день с медом. — Прим. А.П.)

602. Весьма полезно принимать от сей болезни по третьей доле золотника в порошке горючей серы с порошком корня болдерьяну (валерианы) по утрам и вечерам, а еще полезнее будет, ежели к сему порошку ко всякому приему будешь примешивать по шестой доле золотника чистой сажки.

603. Простые люди принимают по полужолотнику золы из жженных перьев, или волосов, или копыт, или рогов три раза всякий день и тем излечиваются. (Известно укрепляющее действие полусырой печени по 100 г через день. — Прим. А.П.)

604. Иные исцеляются употреблением выварки из семени травы лебеды с прибавкою травы укропу, или Богородской (чабрец), продолжая принимать сие по стакану три раза в день долгое время. (2 ст. л. семян и травы лебеды заварить в 0,5 л термосе 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день с 1 ч.л. цветной пыльцы и 2 ч.л. меда. В течение 3–4 недель это средство способно восстановить здоровье при любом тяжелом неврозе, вегето-дистонических кризах. А добавление 1 ст.л. травы зверобоя и 10–15 капель настойки левзеи поможет при тяжелых депрессиях. — Прим. А.П.)

605. Часто великую пользу приносит употребление теплых ванн, упомянутых под № 351. (На ванну необходимо брать сухой травы (сбора) 250–300 граммов, вложив свободно в тканевый мешочек и отварив в закрытой посуде 10–15 мин. Настоять 1 час и влить отвар в ванну. Температура воды должна быть 38–42°C. Продолжительность процедуры 15–30 мин. и более, если нет противопоказаний: острые инфекционные заболевания, сердечная декомпенсация, другое. Применяются душистые травы: чабрец, мята, сосна, душица, эвкалипт, ромашка, сенная осыпь (труха), и успокоительно-тонизирующие: валериана, пустырник, хмель, подорожник, аир, девясил и их комбинации. — Прим. А.П.)

606. Во время же пароксизма сих болезней, дабы была



летие и скорее выздороветь, очень полезно курить под нос стрелу душистым перьями куропатки, или рябчика, или какой нибудь птицы, или стружками звериных костей, или какими нибудь волосами. Или:

607. Вынести на чистый воздух больную, тереть руки и ноги стирками, и ладони и подошвы, сыркнуть вдруг лицо холодного воздуха, давать нюхать хлебное вино, или уксус, или душистые травы, какие есть, или прикладывать свежий хрен под нос, или прикладывать персты, натертые сырым чесноком, или прикладывать под нос хрен с приложением соли и кислоты, какая есть; можно также прикладывать и тертую редьку. (Речь идет об оказании скорой помощи при потере сознания, истерическом припадке и т.д. Больного укладывают, обеспечивают доступ свежего воздуха, ноги должны быть несколько выше головы, чтобы обеспечить дополнительный приток крови к голове. Дать понюхать нашатырного спирта, а при возвращении сознания — успокоительных и сердечных средств. — Прим. А.П.)

608. Полезно щекотать кругом шеи, или под подошвами, или где более зудит; сие скорее всего пособляет.

#### ГЛАВА XIV. ЛОМОТНАЯ БОЛЕЗНЬ

609. Где бы ни была ломота, в суставах или мышцах, в одном ли месте или в разные перекидывающаяся, очень хорошо лечить следующим образом: возьми топлёной еловой, или сосновой, или можжевельной серы в порошке, чистого мёлу по два золотника, внутренней вязовой или дубовой и калиновой, или дикокаштанной корки по семи золотников в порошке, смешай и раздели на 36 частей, и давать по шести порошков всякий день, после чего записать следующим декоктом: возьми внутренней вязовой и калиновой корок по 36 золотников, изрежь все мелко, смешай и раздели на восемь частей и вари всякий день одну часть для запивания по стакану после порошку. (Топленая еловая, сосновая и можжевельная сера — суть живица или смола этих растений. Особенно полезна кора ивы (вербы), а



которой впоследствии были обнаружены соли ацетилсалициловой кислоты — основы аспирина. — Прим. А.П.)

610. Или возьми корня круглолиственного, иначе кирказон, сокольего перелету, верхушек дубровки, паклуны, дологотысячника меньшего, всего по восемь золотников, перекроши и смешай вместе, раздели на десять частей и вари всякий день одну, налив на нее шесть стаканов горячей воды, и кипяти, пока укипит два стакана, и принимай по четыре стакана в день. (Препараты из корня и травы кирказона стимулируют сердечные сокращения, расширяют сосуды, возбуждают дыхательный центр, обладают мочегонным и отхаркивающим свойством, усиливают менструации, обезболивают, заживляют раны, снимают зуд. Растение ядовито. Доза 1 ч. л. травы или корня на стакан воды. Варить 5 мин. Настоять 2 часа. Принимать по 50–70 мл 3 раза в день до еды. Настойку (1:10) по 20 кап. на 30 мл воды 2–3 раза в день. — Прим. А.П.) Или:

611. Гораздо лучше принимать в порошке упомянутые под № 610 составы таким образом: возьми корня кирказонного, сокольего перелету, верхушек дубровки, паклуны (барбарис), меньшего золототысячника, чистого мелу по два золотника в порошке; смешай все и раздели на 24 доли, и принимать по порошку пять раз в день и запивать взваром, упомянутым под № 609.

612. Весьма полезно от всякой ломоты употреблять Гудронову воду, означенную под № 96 (см. стр. 108), по полустакану четыре раза в день с отварным молоком и запивать взваром под № 610.

613. Многие излечиваются от ломоты, даже и застарелой, следующим взваром: возьми корня копетня четыре золотника, репейного хорошего фунт или пополам с корнем хмеля по полфунту, мыльного (мыльнянка) и стружек с молодых веток можжевельного дерева по 24 золотника, изрезав все мелко, смешать и разделить на 12 долей и варить всякий день одну долю в девяти стаканах воды, пока не укипит четыре, и, процедив, когда простынет, пить по стакану пять раз в день. (Для усиления эффекта лучше ис-



пользовать шишко-ягоды можжевельника, увеличить долю корня лопуха в 2 раза и добавить 4 золотника (~ 20 г) листьев брусники. Продолжительность лечения 2–2,5 мес. осенью, зимой и весной, если речь идет о полиартрите (неспецифический инфекционно-аллергический, обменный, подагрический). – Прим. А.П.)

614. Многие излечились питьем взвару из сухой или свежей земляники, употребляя оный недели три по стакану пять раз в день и при сем принимая поутру и на ночь по две ложки постного масла, макового или льняного, или прованского, а до обеда по порошку, означенному под № 611. Ежели же бы от масла стало слабеть, то принимать только по ложке, а ежели заметится, что больной стал иметь к нему отвращение, то и перестать на некоторое время.

615. В сей болезни полезно париться в бане и натирать те места, где ломота, тертым на терке хреном, или редькою с примесью патоки и поваренной соли, или садиться в ванной из барды, или из муравейника, только надобно, чтобы они были не слишком теплы, и не надобно долго в них сидеть; а нынешние лучшие врачи заметили, что пища для молодых должна быть из прозябаемых, как то: из хлебных, ячных, овсяных круп, киселей и молока, из плодов и овощей, а для старых более приличествуют мясные пиши всякого рода; многие врачи предпочитают уху из хорошей свежей рыбы, а особенно из окуней, ершей, пескарей, судаков и раков, и даже утверждают, что оною уху чрез ежедневное употребление оной можно излечиться от ломотной болезни. Также весьма полезно страдающему ломотою делать всякий день движение на чистом воздухе, а вредны горячие напитки, гнев и совокупление с другим полом. (Полезно пить в бане отвар из листьев и почек березы: 2 ст.л. на 1 л воды, варить (после часового замачивания) 5–10 мин. Настоять 15–20 мин. Пить в горячем виде, с медом, мед наносить на больные суставы. После бани втирать в суставы мази с пчелиным ядом или настойку пчел: 100 г пчел на 0,5 л водки, настоять 3 недели, периодически встряхивая. – Прим. А.П.)



616. Наружные лекарства или для унятия боли, или для истребления шишек, опухолей или затверделостей, последовавших от ломотной болезни, за лучшее почитаются следующие: возьми свежей травы, называемой молодило, полфунта, прострельной травы 12 золотников, в порошке, корня круглоплодного (кирказон) 24 золотника, мыла пять золотников, льняного масла три столовые ложки или более, известковой воды сколько нужно, дабы сделалась припарка, которую поставить на час в печь, прикладывая тепловатою два раза в день, и продолжай долгое время. Или:

617. Возьми свежей или сухой травы болиголова фунт или более, блекотной травы 12 золотников, льняного масла ложки четыре или более, известковой воды сколько надобно, чтобы сделать припарку, которую прикладывать также два раза в день или три. (Припарка с болиголовом (учитывая его ядовитость) накладывается только на один сустав, длительность не более 1 часа, не чаще двух раз в день. Процедуры повторять через день. — Прим. А.П.)

618. Где есть кустарник казачий можжевельник, то припарку из толченых его листьев, сделанную со щелоком, очень полезно прикладывать всякий день по разу, пока не развалится. (Лист и молодые ветки можжевельника измельчаются, запариваются из расчета 200 г сухого сырья на 1 литр воды с добавлением 1 ст.л. пищевой соды (вместо щелока). Отварить 15–20 мин. Использовать для компресса. — Прим. А.П.) Или:

619. Прикладывать три раза в день толченые земляные глисты. (Используются дождевые черви (забытый рецепт). — Прим. А.П.) Или:

620. Ветошки, сложенные в несколько раз и смоченные в соке соснового дерева (свежая (жидкая) живица сосны. — Прим. А.П.) пополам с соком травы болиголова. Или:

621. Намазать на ветошку сапожного вару наподобие пластыря и прикладывать, где ломота, через три дня. Или:

622. Взять цветов ромашки и льняного семени по две горсти, мыла шесть золотников, молока пополам с водою сколько надобно, дабы сделалась припарка, которую, ува-



рив на огне, прикладывать тепловатою на больное место три раза всякий день.

623. Крестьяне разрывают навозную кучу и кладут в оную ноги и руки дважды всякий день, стараясь, чтобы в сем горячем навозе находились близ четверти часа, и от сего получают великую пользу.

624. Ежели же ломота очень велика и больной выходит почти из терпения, то прибегнуть к средству под № 35, 36 и 37.

## Глава XV. ЛЮБОСТРАСТНАЯ ДУРНАЯ БОЛЕЗНЬ

Речь идет о проявлениях сифилиса, тяжелого инфекционного венерического заболевания, вызываемого бледной спирохетой (Венсана), часто сопровождается гонореей, трихомониазом, вирусным гепатитом и СПИДом, требует специфического лечения. — Прим. А.П.

625. Знаки сей болезни суть: ломота в костях по ночам, боль горла в холодное время, пятна по лбу, а часто и по всему телу и возле детородных удов, цвету красно-медного, неправильные, маленькие и большие и производят зуд, а иногда разного рода шишки на детородных удах, в заднем проходе, из коих часто появляется течь с зудом. Для излечения от сей болезни совершенно, во-первых, должно воздерживаться от горячих напитков, свиного, говяжьего мяса, зайцев, гусей, уток, жирного, соленого, кислого, а есть только молочные похлебки, кашицы из баранины нежирной или телятины, белый хлеб, и сим подобные, и находиться во время лечения в теплой комнате, а на стужу и на ветер не выходить, и воздерживаться от сообщения с другим полом; во-вторых, взять ползолотника сулемы, всыпать в штоф, налить на оную 60 ложек пенного хлебного вина (самогон); как распустится, принимать два раза в день до обеда и до ужина по столовой ложке и запивать декоктом под № 613, и оный же пить, и кроме сего по крайней мере по пяти стаканов в день; а если десны станут болеть и изобильная слюна показываться, то перестать вино упот-



реблять с сулемою дня на два или на три, и тогда принимать слабительное под № 357 и 356 и продолжать декокт; а ежели во рту болит, то полоскать тем же взваром пополам с молоком или крепким чаем из цветов шиповника с немногим количеством патоки; а как слюна поуймется и боль во рту убавится: то продолжать опять вино с сулемою по-прежнему и при всем том лечении непременно должно или садиться на несколько минут в теплую ванную, или париться в бане по крайней мере два раза всякую неделю после обеда часа через четыре. Это лечение должно продолжаться болсе сорока дней, а ежели весьма застарелая болезнь, то иногда нужно повторить и другую такую же пропорцию: делая остановки дня на три и на четыре, ежели боль во рту, избыточная слюна появляется, и поступать по-прежнему; а ежели есть шишки в каком-нибудь месте, то примачивать их раза три всякий день тою же сулемою с вином; ежели же шишки с ранками и течью, то тою же сулемою с вином пополам с известковою водою, намочив корпию (салфетку), прикладывать к оным, или, ежели летом, то всего лучше с соком тысячелистника или котовых мудышек.

626. Многие очень английские и французские новейшие врачи уверяют, что любострастная болезнь излечивается совершенно употреблением ежедневным следующего простого лекарства: возьми два золотника селитренной кислоты, влей в полтора штофа воды и пей по стакану всякие два часа, так, чтобы в сутки выпить всю сию пропорцию, и продолжать ежедневно такое употребление до 24 или более дней, и при сем лекарстве не нужно наблюдать никакой диеты, и ничего более не употреблять. Ежели же есть наружные раны, то взять той же селитренной кислоты два золотника, сливочного несоленого перетопленного масла или говяжьего сала шестнадцать золотников, сварить сии два состава вместе на легком огне, чтобы вскипело несколько раз, мешая лопаткою деревянною; после, как остынет, то, намазав корпию сию мазью, прикладывать к ранам поутру и на ночь и всякие любострастные ранки от того в скором времени наверное излечатся.



627. По излечении же сей болезни должно укрепить себя, и для того принимать крепительные лекарства, означенные под № 224, 225, 226 и 227 (см. стр. 108); 414, 415, 534, 536, 542 и 543. И при сих лекарствах можно уже всякую пищу посытнее употреблять.

## Глава XVI. МОРОВАЯ ЯЗВА

Речь идет о применяемых в тот период средствах для лечения и мер по недопущению распространения ЧУМЫ – особо опасной инфекционной болезни. Человеку передается укусами блох. Имеет несколько форм проявления: бубонная, легочная. Характерна высокая летальность (смертность). Современное лечение – антибиотиками. – *Прим. А.П.*

628. Ежели появится такая болезнь где ни есть, важнейшее дело есть не робеть, не иметь никакого дела с зараженными, ни стоять близко от них, ни говорить прямо лицо с лицом, а обоим говорить вбок, и не трогать ничего, бывшего в зараженном доме, а ежели кому возможно, то всего лучше удалиться заранее из этого места. Ежели же нельзя, то курить в своей избе серою, какая есть, и копытом какого-нибудь животного раза три всякий день, или гораздо лучше где есть уксусом крепким, поливая на раскаленный камень, или дегтем курить и носить при себе чеснок, а когда выходишь из дому, то натереть им под носом, и губы, и съесть кусочек с хлебом, и запить водою с уксусом. Не носить шерстяного платья, а лучше холстяное, ежели можно, навощенное, или постным маслом покрытое, и не употреблять пьяных напитков, и не иметь сообщения с женщинами.

629. Хорошо в предосторожность от сей болезни есть по куску хлеба с каплею дегтю и с щепотью порошку из корня травы копетня три раза в день: поутру, после обеда и на ночь. Или:

630. Принимать настоящий уксус травами, и им натирать под носом, который так делается: возьми порошок корней: дикодягильного, девясильного, болдерьянового (валериана); листьев: дикого чесноку, руты, багуну, шалфея,



## ВАЯ ЯЗВА

риод средствах  
странения чумы

Человеку передается  
м проявления: б

етальность (скер  
тиками. — Прим. А.

лезнь где ни есть, ве  
ет никакого дей

т них, ни говорит  
вбок, и не тропат

ежели кому возмо  
из этого места Е

серую, какая есть  
раза три всякий де

м крепким, помид  
курить и носить

ому, то натереть  
с хлебом, и запы

ого платя, а лучше  
ое, или постным

яных напитков, и

ожность от сей б  
и с щепотью

в день: поутри

железовых ягод, чесноку, всего по четыре золотника, иструши мелко, всыпь в большую стеклянную посудину, илей на нее крепчайшего уксусу (9%) пять фунтов, дай сто-ать несколько дней, взбалтывая всякий день раза по два, после слей и выжми и употребляй по полужложке с водою или квасом три раза в день; и имей всегда при себе в пузы-речке для натирания под носом, губ и перстов у рук. Или:

631. Взять порошок корней болдерьянового и дикодя-тального по три золотника, копетеневого ползолотника, листьев травы руты два золотника, смешать все вместе, разделить на 13 долей и принимать по одной три раза в день в кислом квасу.

632. Где близко аптека, то весьма полезно употреблять по десяти каплей соляной кислоты оксигенированной (38%) четыре раза в день в стакане воды и полезно курить составом, означенным под № 594. Сии средства употреб-ляются и в прилипчивых болезнях.

## ГЛАВА XVII. ОБМОРОКИ

633. Ежели обморок приключится, то прибегнуть к сред-ствам, означенным под № 606, 607 и 608.

634. А ежели есть нашатырь, то взять одного и чистого поташу, означенного под № 428, по равной доле, смешать в иготи (ступа), всыпать в пузырек и прикладывать в обмо-роке под нос, пока не опомнится. Очень хорошо взять щепоть сего порошку, смешать с водою и вливать в рот по несколько капель находящимся в обмороке.

635. А как скоро обморок пройдет, то дать тотчас кусо-чек свежего хлеба и квасу, или немного хлебного вина, или чаю из мяты или ромашки, или шапочек.

636. После же должно прибегнуть к крепительным ле-карствам (ежели обмороки происходят от слабости), оз-наченным под № 627.

## ГЛАВА XVIII. ОСПА

637. Лучшее и вернейшее средство избавления от злой и опасной оспы, делающей часто уродом, есть привить зара-



нее коровью оспу; а всего лучше еще ребенку полугодовому или более. От сего привития бывает она только на руках и нигде более, и ни один от оной не умирает: я сам близко 500 детям оную привил, кои все выздоровели без диеты и без всяких лекарств, а большие ходили и исправляли все работы; почему и советую всем родителям прививать оную своим детям, дабы не были причиною их смерти.

638. Ежели же по пренебрежению привития оспы, приключится натуральная оспа, то сначала поступать как предписано под № 511, 512 и 516. А ежели впоследствии окажется сильная, то поступить, как предписано под № 520, 523, 525 и 534. (Оспа ликвидирована на всем земном шаре, однако прививки от оспы являются обязательными. — Прим. А.П.)

## ГЛАВА XIX. ПАРАЛИЧ ИЛИ УДАР

639. Сия болезнь случается после пострела, или апоплексии; знаки ее: иногда язык отнимается, и владение рукою и ногою теряется, больной становится малодушен, и при всяком чувствительном действии или разговоре слезы из глаз его катятся. Ежели он полнокровен, то тотчас пустить ему кровь, или ежели молод и почти всегда играет в лице краска; а ежели крови некому бросить, то приставить пиявиц двадцать или более, то есть по четыре на висках, а остальные на затылке, ниже головы на шее, и дать им вытянуть крови стакана два. Прежде же сего поставить промывательное под № 233 (см. стр. 108); после же сего долго тереть суконкою все отнятые члены, а когда случится летом, то сечь оные жгучею крапивою и натирать по крайней мере раз пять в день, и принимать следующий порошок всякий день: возьми порошок корня болдерьяну (валериана) и семян полевой горчицы или самой крепкой огородной по 12 золотников, поваренной соли три золотника, всыпь в штоф, налей на сие крепкого уксусу 48 ложек и давай по две ложки пять раз в день, и запивать холодным чаем с уксусом же из листьев травы багуна или Богородской травы.

(Инсульт головного мозга имеет две разновидности: ише-



мический – вследствие нарушения притока артериальной крови, и геморрагический – из-за разрыва артериального сосуда. Все случаи инсульта требуют срочной врачебной помощи. Кровопускания или пиявки возможно применять под контролем среднего медицинского персонала. При высоком давлении крови применять гипотензивные средства, контролируя давление. – *Прим. А.П.*)

640. Ежели где находится баранья трава (арника), то одною ею излечивается сия болезнь, ежели сделав чай из цветов оной сперва из четырех, а после и более золотников, употреблять оный холодный с прибавлением уксусу, по стакану шесть раз в день.

641. Весьма хорошо от сей болезни употреблять пять раз в день по стакану крепкого чаю из травы шалфею или свежих померанцевых листьев или обеих пополам. (Шалфей, мята, сушеница: 2 ст.л. одной травы или их смеси на 0,5 л воды, проварить 5 мин., настоять, процедить и пить по 2 ст. л. (если не нарушено глотание!) 5–6 раз в день для снижения давления. – *Прим. А.П.*)

642. Полезно также свежего шалфея листья как можно чаще жевать и сок глотать, а особливо когда отнялся язык.

643. Очень хорошие лекарства от сей болезни, означенные под № 542 и 543.

644. Ежели же больной сыр, или не молод, то лекарства под № 634. Полезнее будет, ежели прибавить к ним на суточную пропорцию по двенадцатой доле золотника корня инбирю или гравилату и железных опилок и, смешав с одною, продолжать оные.

645. А ежели в девять дней или до четырнадцати нет лучше, то употребить лекарства, означенные под № 35, 36 и 37, и спуск под № 190 (см.стр.108).

(Обычно «острый период» при инсульте длится 1–2 дня. Но и в последующем больной требует врачебного наблюдения и контроля. – *Прим. А.П.*)

646. Когда же и после сих последних средств с повторением употребленных нет выздоровления, то, продолжая лекарство под № 639, натирать четыре раза в день следую-



щею розмазнею: возьми чистых, крупных лесных муравьев два штофа, немного не полные, налей на оные хорошего уксусу, сколько войдет по горлышко, дай им стоять сутки или более, взбалтывая несколько раз в день, после слей в чистую посудину, всыпь на всю оную пропорцию поваренной соли четыре золотника и толченых семян крепкой горчицы, чтобы, как взболтается, было густо как сливки, смешай, и крепко закупорь, а когда захочешь натирать отнятые члены, то прежде, и натерши суконкою взболтав, после натирать сею смесью по крайней мере четыре раза в день. (Помимо различных наружных средств надо устранять основную проблему – нарушение мозгового кровообращения, требуются меры по недопущению пролежней, предупреждению инфекций: пневмонии, воспаления почек, адекватному питанию. – Прим. А.П.)

647. Полезно также сажать паралитиков в ванну под № 351 всякий день по разу, после обеда на десять минут и более, замечая, чтобы больной от них не ослабел.

648. Ванны минеральные, состояющиеся из четырех фунтов известки и двух фунтов горючей серы с довольно количеством кипячей воды, а после холодной для разбавления пред сажанием больного в ванну, которую делать всякий день, полезны также для паралитиков.

649. При всех упомянутых лекарствах должно каждый день многократно поднимать руки и ноги больного и делать ими движения во все стороны; когда чуть может двигать оные, то надобно его понуждать, чтобы сам поднимал их и делал движения сколько может. Ежели же больной слаб, то полезно давать ему по рюмке вина, настоящего порошком корней болдерьяну и гравилату, и запретить дабы не имел сообщения с женским полом пока не выздоровеет. (Физические упражнения и физиотерапевтические процедуры назначаются в период реабилитации, когда угроза повторного и проявления нынешнего инсульта ликвидированы. – Прим. А.П.)



## Глава XX. ПОСТРЕЛ ИЛИ АПОПЛЕКСИЯ

650. Подвержены сей болезни те, которые имеют большую голову, весьма короткую шею, широкие плечи и грудь. Кроме сего приключается она от лишнего употребления горячих напитков, или сообщения с женским полом, и от полнокровия, слабости и усиленных страстей, а особливо гнева, печали, испугу, внезапной радости и усиленной любви. Знаки оной суть: человек вдруг упадает, лежит без понятия и всякого чувства, зубы у него крепко сжаты. Лицо багровеет или очень покраснеет, испускает пену изо рта. Иногда и с кровью, храпит крепко с испражнением на низ из обоих концов. Как скоро болезнь сия приключится от какой бы ни есть причины, то ни минуты не медля, положить его на спину, чтобы голова вверх лицом гораздо выше была и немного наклонена на правую сторону; надобно все с шеи снять и рубашку расстегнуть, чтобы шея не была ничем сжата; должно тереть щетками руки, ноги и задницу, чтобы были гораздо теплее всего тела, а после закрыть их теплыми полотенцами и в задний проход ставить свечки, сделанные из двух частей мыла и одной части нюхательного табаку, обмазанные патокою и посыпанные поваренною солью, одну за другой до трех или четырех, чтобы хорошо послабило, или поставить промывательное под № 223 (см. стр. 108) с прибавкою в оное сделанного из полной чайной ложечки крепкого нюхательного табаку и трех ложечек порошку корня травы копетия и еще пол-ложки поваренной соли; и ежели сей клистир не довольно слабит, то повторить в другой раз. В продолжение же всех сказанных действий прикладывать часто снег или лед на голову и тайные уды, или обмакнутые в холодной воде ветошки, и, обмакнув персты в холодной воде, сбрызгивать ему в лицо с перстов с напряжением; потом непременно бросить ему крови чашки четыре и более, а ежели нет кровопускателя, то приставить к обоим бокам шеи и к заду по 12 пиявиц и дать им поболее высосать крови; после чего вдуть ему в нос по часту травы дошкику, или майорану, или лучше кошачьего майорану, где есть, или крепкого табаку, дабы



чихал, и давать ему, вливая в рот, по ложечке крепкого чаю из шалфея с третьей долей уксусу.

(Идет речь о эпилептическом припадке. При оказании первой помощи важно предупредить прикусывание языка (ввести между зубами неглубоко твердый предмет (например, ложку); повернуть голову в сторону, чтобы не произошло попадания рвотных масс в дыхательные пути, ослабить одежду, обеспечить горячее питье и комфортное положение больного до оказания врачебной помощи, дать успокоительных средств, если требуется, сменить белье. - Прим. А.П.)

651. Когда же больной после всего вышесказанного произведенного в действо еще не опомнивается, то, продолжая трение, спрыскивание, прикладывание снега или холодной воды, вдывание сказанных порошков, вливание в рот сказанного чаю, употребить средства, означенные под № 35, 36 и 37 (см. стр. 108), которые нередко дня через три и повторить надобно.

652. Ежели бы и случилось, что сказанные под № 650 промывательные не подействуют, то поставить клистир из табачного дыму, описанный под № 166 (см. стр. 108), и руки и ноги после сего сечь жгучею крапивою и натирать оною.

653. Когда же больной опомнится, а после оной заметится удар, то поступать, как сказано в главе предыдущей

## ГЛАВА XXI. РОДИМЕЦ ИЛИ ЭПИЛЕПСИЯ

654. Сия болезнь случается от испугу, сильной любви или печали, или от глистов, и кинувшихся разных сыпей, и острых мокрот на мозг, и от других многих причин. Припадок оный очень сходен с пострелом, однако, дабы не ошибаться, тем они отличаются одна от другой, что сия эпилепсическая сопряжена с бледностию лица, а та с краснотой или синетою, или багряностию; второе, что, хотя и в сей болезни больной так же упадает и лишается чувств, но не храпит, а имеет попеременно конвульсии в щеках, руках и ногах, чего в той не бывает, кроме ее начала; третье,



что после сей не бывает отнятия членов и по окончании припадка человек здоров, кроме усталости, а после пост-релу всегда или язык, или рука и нога отнимается, или спя-чая болезнь ей сопутствует; наконец, что сия бывает по-чти всякий месяц раз-два или более, и сама собою прохо-дит, а та внезапно и редко приключается, и сама собою почти никогда не проходит. Дабы избавить страждущего от сей болезни, то возьми соку, выжатого из свежих листь-ев шалфея, и хорошего уксусу по восьми хлебальных (сто-ловых) ложек, кислого жидкого квасу 16 ложек, порошок корня болдерьяну (валериана) 12 золотников, порошок вишневого клею полтора золотника, смешай и давай взбол-тав через два часа по четыре ложки, и запивать чаем из шалфея. Или:

655. Хорошо также принимать сказанное лекарство сим образом: возьми листьев шалфея, корня болдерьяну по шести золотников, смешай и раздели на 12 частей и давай по одной шесть раз в день, а запивать шалфейным чаем, сделанным на кислейшем квасу.

656. Хорошо от сей болезни принимать по утрам по вось-ми ложек соку, выжатого из желтых цветов травы подма-рионника, собранных на рассвете, пять дней сряду.

657. Принимать долго всякий день в крепком взваре из цветов и ягод шиповника с семенами следующий порошок: возьми корня инбирю шесть золотников, раздели на 12 частей и давай по одной три раза в день, и запивать сказан-ным взваром.

658. Доктор Лохер, по испытании в большой практике над этою болезнию, советует давать по полтора золотни-ка померанцовых листьев в порошке пять раз всякий день в крепком простуженном чаю из цветов зверобоя и запи-вать оным же по стаканчику, прибавляя немного уксуса.

659. Многие французские лучшие врачи советуют давать в порошке четыре раза всякий день от четвертой доли зо-лотника до полузолотника, а со временем и более, сухой травы, называемой молодило, и запивать чаем из цветов подмарионника. Простые же люди дают выжатого из сей



свежей травы соку по чайной ложке четыре раза в сутки, квасу всякий день, прибавляя поболее тем, которые по тому не чувствуют дурноты.

660. Многие врачи по совету Гаубия дают с пользою полуграну кримзы с полузолотником корня болдерьяна (валериана) четыре раза всякий день, и запивать по стаканчику крепкого чаю из цвета зверобойного.

661. Многие теперешние врачи дают от родимца по полуграну соли медно-нашатырной, с полузолотником порошка корня болдерьяну или дубовой омелы три раза всякий день, а запивать чаем из зверобоя.

662. Простолюдины часто излечивают сию болезнь, давая по полузолотнику какой ни есть жженой кости, или рогу, или копыта в порошке три раза всякий день, прибавляя весу впоследствии, и дают запивать по стакану взвару из омелы. (Использование растений омелы белой, черной, быльника, душицы, валерианового корня, хмеля, дремы, мяты отдельно или в комбинации на фоне медикаментозного лечения в сочетании с ваннами из этих и других трав может оказать значительную помощь больному. — Прим. А.П.)

663. Во время припадка всякий раз, когда случится, должно тотчас дубовым клинушком раздвинуть зубы и держать между оными, пока не окончится, и всыпать в ротовую чайную ложечку мелко истолченной поваренной соли: то впоследствии и от этого проходит сия болезнь.

664. Ежели же сия болезнь происходит от рукоблудия, то сию привычку вовсе оставить, а ежели от глистов, то давать лекарства, описанные в пятой главе третьей части, а ежели от кинувшейся на нервы сыпи, то употреблять средства, означенные в главе о горячке с сыпью.

## ГЛАВА XXII. СЛАБОСТЬ

665. От слабости очень хорошо принимать лекарства, означенные под № 221, 222, 223, 224, 225, 226 и 227 (см. стр. 108), 415 и 417, 542 и 543 и употреблять в пищу самые питательные вещества, а беречься жареных, копченых и слишком соленых и неудобоваримых.



## Глава XXIII. СПЯЧАЯ БОЛЕЗНЬ

Можно предположить, что сонливость (спячая болезнь) часто сопутствует снижению функции щитовидной железы. В этом случае требуется осмотр и лечение у врача-эндокринолога с возможным назначением лекарственных средств. — Прим. А.П.

666. Первое средство от сей болезни наставить один или два книстира под № 33 (см. стр. 108). После же часто прикладывать на голову снег или ветошки, сложенные в несколько раз и обмакнутые в воде, а между тем давать чихательные порошки, описанные под № 650, и примачивать голову и под носом хорошим уксусом, и часто вливать по ложечке в рот, и щекотать бока и под подошвами. Ежели же продолжает спать с храплением, а он полнокровен и лицом красен, то бросить крови чашки четыре или более или приставить двадцать пиявиц на затылке и шее. После же наставить табачное промывательное одно или два, означенное под № 166 (см. стр. 108) и 650. Ежели же еще не просыпается и после сего, то употребить средства, означенные под № 35, 36 и 37 (см. стр. 108), и когда нарвет, то повторить на тех же местах, а в продолжение сего времени давать чай из шалфею с уксусом.

667. Когда же проснется совершенно, то давать ему и продолжать лекарства, означенные под № 58 и 64 (см. стр. 108).

668. Ежели же после сей болезни, как почти обыкновенно случается, последует удар, то поступить, как предписано в главе о сей болезни.

## Глава XXIV. СУХОТКА

Глава посвящена рассеянному склерозу, происхождение и лечение которого не ясны до сих пор. Средств и методов лечения много, обнадеживающих результатов пока нет. — Прим. А.П.

669. От сей болезни лекарства, упомянутые под № 665 и 547, и пища самая питательнейшая, состоящая из молока,



мясных похлебок и жаркого, имеет в себе притупление  
имущества; а на все это должно съездить молоко, описанное под № 561.

## ГЛАВА XXV. СУДОРОГИ ИЛИ СИЛЬНЫЕ СПАЗМЫ

670. Ежели случится, что кому сделается влзрз курити  
и он упадет и, лежа в беспамятстве, имеет движение в  
руках и ногах с попеременным оных окостенением, а чже-  
то и с движением в лице, то сие называется спазмы, от коих  
должно употреблять означенные средства под № 606 и 607  
и при сем поставить один кластир или два под № 233  
(см. стр. 108), а как опомнится, то давать порошки под №  
602 и 603 и заивать горячим чаем под № 601. По проше-  
ствии же пароксизма, ежели они происходят от слабости,  
то поступать так, как об оной предписано.

## ГЛАВА XXVI. СТАРОСТЬ

Старость должна быть счастливой, но ее, как правило,  
сопровождают болезни, лечить которые необходимо с уче-  
том возраста, наличия многих отклонений. — Прим. А.П.

671. Старость будучи сопряжена с притуплением чувств  
и слабостию, не хуже болезни; то дабы облегчить ее состо-  
яние и сколько можно продлить жизнь, надобно соблю-  
дать следующие вещи: 1-е — отказаться почти совсем от  
хлебной пищи, а употреблять по большей части мясное и  
молочное. 2-е — кто в состоянии, то всякий день употреб-  
лять дважды по стакану меда с пряными кореньями, как  
то имбирю и проч., или употреблять по рюмке хорошего  
вина; а кто не достаточен, то крепкий чай пить каждый  
день по уграм и вечерам из пряных веществ, означенных  
под № 601. 3-е — сколько можно, прохаживаться чаще по  
роизам для пользования себя живящим воздухом. 4-е —  
тереть легко суконою живот, ноги и руки по вечерам вся-  
кий день. 5-е — садиться в травную ванну под № 351 вся-  
кую неделю один раз. 6-е — очень полезно класть возле



671. Если человек и лошади лежат на кровати встала, когда человек спит и берется печам и угрежающих стратей. Ежели ежели где есть электрическая или гальваническая машина, то сжать стариков и электрическую ванну хотя бы через четыре на четверть часа, не делая ни какого удару, а всякий раз во время одной электрической и гальванической бани вынимать искры всеми перстами по порядку из рук и ног всяким разом по пяти или более.

672. Полезно также пить чай из семян крапивы, сельдерея, полевого тмина, калуферу, а кто в состоянии, из корки корицы.

## Глава XXVII. УДАВЛЕННИКИ И УТОПЛЕННИКИ

673. Ежели случится, что кто удавится на веревке или будет удушен другим манером; хотя уже тело, руки и ноги окрепли и охолодели. И никакого знака жизни неприметно, то тотчас, сняв с веревки несчастного, раздеть донага, положить на печь, подкинув под него войлок, и тереть теплыми руками и платками ноги, руки по самые плечи и выше колен, и живот, начиная от лодыжки до самого лобка, и дуть ему часто в рот, зажав ноздри, также и в задний проход сквозь костяную трубку, или какая есть; а между тем прикладывать на руки, ноги и живот теплые тряпицы, с насыпанною в оные теплою золою; или положить удавленника на нагом теплом сродственнике, и чтобы другой также сверх его лежал нагой же; а когда заметится, что тело тепло, то натерши руку против жилы, пустить кровь; а ежели она не пойдет, то поставить клистир, столь теплый, чтобы только не обжог, под № 233 (см. стр. 108), с примесью табачного чаю под № 650, и придерживать задницу рукою, чтобы он долее там был, и еще другой такой же поставить. Сверх сего натирать всего больного и лицо теплым вином с уксусом и продолжать часто дуть в рот.

674. Полезно внести много веток с дерев с широкими листьями, и проводить их под носом нижней частию, дабы сообщать под ними кислотворный воздух, а всего лучше, ког-



да можно иметь средства, означенные под № 591, 592, 593, их чаще всего употреблять и продолжать выпивать, как наставления долгое время. Когда же окажется зная, что ни, то поить его чаем под № 601 с прибавкою уксусу лимонный. Таким же образом должно поступать и с утопившимся, отнюдь как то в обыкновении, не катать на бочке, не мять его живот не должно; ибо сие вместо пособия еще более вредит. (Меры по спасению утопившегося зачастую имеют смысл, особенно в холодное время года. — Прим. А.П.)

## Глава XXVIII. УПАДЕНИЕ С ВЫСОТЫ

675. Когда случится, что кто упадет с высока головою на что-нибудь твердое и голова повредится или последует сильное потрясение мозгу, и от того он не только лишится чувств, но и кровь льется из носа, и беспрестанная рвота продолжается, то нет никакой надежды к спасению его жизни. Ежели же кто упадет, хотя и с высока, но не крепко расшибется и не повредит головы, не свихнет поясничного позвонка, то можно его спасти следующим образом: 1-е) Бросить ему из руки крови чашки четыре или более, а в недостатке приложить пиявицу к затылку и пояснице по крайней мере двадцать, дабы вытянули довольно крови. 2-е) Вытереть его всего (холодным) вином хлебным (водкой) пополам с уксусом с прибавкою поваренной соли и повторять сие всякий день. 3-е) Давать ему по ложке льняного или макового масла четыре раза в день и после того запивать по большому стакану крепкого чаю из зверобойных цветов и продолжать сие до выздоровления.

(Необходимы меры по оказанию помощи при сотрясении головного мозга, при переломах и по реанимации: уложить на твердый щит, укрыть, не допускать попадания рвотных масс в дыхательные пути, вызвать врача. При нарушении дыхания и сердечной деятельности — искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. — Прим. А.П.)

676. Полезно также давать по стакану пять раз в день конопляного соку, сделанного не на воде, но на крепком зверобойном чаю.



## Глава XXIX. ЦИНГОТНАЯ

677. Сия болезнь узнается по бледности иссиня или желто-синему цвету, губы бледно-синие, глаза томные, веки, а особливо нижние, по утрам отекающие, тело слабое и ноги, и часто дрожащее, а повременно пятна на икрах красные или синеватые; позыв на еду не регулярный; десны обвисшие и гниющие, и ломота по утрам в ногах, начиная от колен до щиколотки; цинготичные всегда вялы, малодушны, и какого бы они ни были сложения, во время болезни делаются сущие флегматики и мокротные, а ежели приключаются вереда (нарывы) на икрах ног, то оные бледны, разъедают широко и глубоко тело, и нарастает на них беспрестанно дичь; гной жидкий почти всегда в них находится. Для излечения сей болезни лучшее простое лекарство есть следующее. Взять сосновых или еловых шишек, внутренней вязовой корки, корня конского щавеля и вывешнику по фунту, искрошить все, смешать и разделить на 24 части и варить всякий день по одной, в одиннадцати стаканах воды, чтобы осталось шесть, которые процедив пить по стакану пять раз в день, а при том принимать следующие порошки: взять топленой древесной серы 4 золотника, внутренней калиновой или дикокаштанной корки 16 золотников, корней гравилату дягильного по 8 золотников, смешать все вместе, разделить на 72 доли и принимать по пяти порошков всякий день, и запивать выше-сказанным взваром.

(Современное и доступное средство против цинги — витамин С по 200 мг 3–4 раза в день до еды в течение месяца. Или настой плодов шиповника (король всех ягод): 3 ст. л. измельченных плодов на 1 л воды, варить 10 мин. Настоять 3–4 часа, пить с медом в течение месяца. — Прим. А.П.)

678. Очень хорошо также употреблять средства, предписанные под № 669.

679. Полезно также пить из прижженного ячного солоду взвар пять раз в день по стакану. Или:

680. Ежели производится в весеннее время, то полезно



принимать соки из следующих трав, какие можно иметь; для молодых из щавеля, заячьей капусты, оробища, молодила, дымянки, вахты; а для сырых и которые старее: из кошачьей травы, жерухи, крессу и вахты, взять их по равной части, изрезать мелко, истолочь, выжать сок и пить по рюмке четыре раза в день и запивать по стакану березового соку или чая крепкого из кервелю.

681. Опытами английских мореплавателей замечено, что цинготные болезни излечиваются, ежели есть всякий день пять раз по два сырых картофеля и продолжать долгое время, запивая декоктом (отваром) под № 679.

682. Полезно также есть часто кислое батвинье (окрошка), с накрошенным сырым луком и тертым хреном.

683. Полезно также употреблять часто всякие плоды, как то: яблоки, груши, вишни, землянику, малину, черную смородину, рябину, калину, черемуху, ежевику, чернику и морошку.

684. Хорошо также пить поутру, после полдня и на ночь крепкий чай из цветов рябинки, травы руты и шалфея.

685. Полезно также пить ежедневно пять раз по стакану квасу, настоянного хреном пополам со взваром из толченных можжевельных ягод, и продолжать долгое время.

(Приведенные в №№ 680–685 травы вполне резонно (даже без цинги) использовать в весенние салаты. Этот прием сослужит большую и полезную службу – все мы в той или иной степени страдаем авитаминозами. – Прим. А.П.)

686. Для излечения же цинготных ран должно прикладывать на оные розмазню из тертой сырой моркови три раза в сутки или из тертого картофеля. Или:

687. Прикладывать обмоченные в известковой воде пополам с морковным соком ветошки два раза всякий день. Или:

688. Прикладывать розмазню, из глины и квасной гущи сделанную, или розмазню, из пивных дрожжей и муки сделанную, два раза всякий день. Или:

689. Розмазню из тертой свеклы и толченой травы кервелю три раза всякий день.



(Аппликации указанными в №№ 686–689 средствами следует чередовать с полосканиями – ванночками из трав – календулы, ромашки, тысячелистника, зверобоя – 1 ст. л. травы или смеси трав на стакан кипятка. Настоять 1 час, процедить. 2 ст. л. настоя вместе с 20 каплями 10–20%-ной настойки прополиса держать во рту по 5–7 минут. Повторять процедуры 5–7–10 раз в день. Лечение продолжать до полного исчезновения симптомов цинги. – Прим.

А.П.) Или:

690. Насыпать в рану свежих липовых или березовых угольев три раза всякий день и покрывать ветошкой, намазанною пластырем под № 160 (см. стр. 108).

691. Хорошо также пить Гудронову воду под № 96 (см. стр. 108) по стакану с четвертою долею молока пять раз в день и оную же на корпиях прикладывать на раны с четвертою долею известковой воды; и когда гнилые десны, то тою же Гудроновою водою пополам с известковою, с прибавкою патоки полоскать во рту и держать часто. Или:

692. Для излечения испорченных десен держать во рту часто сок морковный со взваром дубовой корки, или калиновой, или дико-каштановой.

693. Для того же намерения хорошо натирать десны порошком или вербовой корки, корня вывишнику и березовых или липовых свежих угольев, по равной доли взятых.

694. Или полоскать во рту соком из трав, помянутых под № 680, и держать часто во рту.

695. А ежели кто близ моря находится, то купаться в оном два раза в день поутру и ввечеру до совершенного излечения всех ран цинготочных. В отдалении же от моря употреблять ванну под № 507.

696. Еще весьма похваляют для излечения сей болезни употребление красной капусты, вареной с уксусом или кислым квасом.



# ЧАСТЬ ПЯТАЯ

## БОЛЕЗНИ

### ЧАСТНЫЕ И НАРУЖНЫЕ

#### Глава I. БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА В ЛЕВОЙ СТОРОНЕ

697. От сей болезни очень хороши средства, упомянутые под № 35, 36, 37 и 38. (см. стр. 108).

698. А ежели боль жестокая продолжается, то, дабы скорее прекратить ее, должно пить горячий чай из мяты пополам с ромашкою четыре стакана или более сряду и натирать против желудка часто вином, смешанным с толченым перцем и поваренною солью.

(Важно не спутать сильную боль с резко возникшей и характеризующейся больными как «удар кинжала». Данный симптом характерен для прободной язвы желудка – состояния, требующего срочного хирургического вмешательства. При этом больному не следует ничего давать через рот, лучше сделать грелку со льдом на верхнюю половину живота и вызвать врача. – Прим. А.П.)

#### Глава II. БОРОДАВКИ

699. Простые люди излечивают оные, намазывая соком большого чистотела или белого молочая поутру и на ночь всякий день.

700. А где есть барские оранжереи, то и в оных снабжаются свежими листьями винных ягод и натирают выдавленным из них соком бородавки по утрам. Или:

701. Берут кусочек негашеной извести и кладут на них всякий день, пока не пройдут, помочив их прежде. Или:



702. Берут сучку сырого дубового, или орехового, или липового дерева, кладут одну в огонь, оставляя четвертую часть одной вне огня, и когда с наружного разгоревшегося конца станет истекать чина, то мажут одною бородавкою всякий день, пока не пройдут, иные же раскалив железную проволоку, прикасаются одною слегка до бородавок, раза три или четыре, пока не исчезнут.

703. Когда же близко город и аптека, то всего лучше взять помазотника крепкой кислоты морской соли и, обмакнув в ней тонкий деревянный прутик, дотрагиваться оным до бородавок, ложась спать; в несколько дней наверно бородавки исчезнут.

(Средств «выжигания» бородавок добавилось. Это и жидкий азот, и кислоты, и химические вещества. Не все бородавки «хорошие». Некоторые могут стать ступенькой к меланоме — злокачественной быстропрогрессирующей опухоли. — Прим. А.П.)

### Глава III. ВОСПАЛЕНИЯ НАРУЖНЫЕ

704. Они узнаются по биению пульса в тех местах, где приключаются, красноте кожи и чувствительному жару. Для прекращения оных, как только появятся, употребляют средства под № 512 и 513 и пить как можно более там означенного, только все тепловатое, а снаружи прикладывать теплую розмашню из толченого льняного семени пополам с листьями просфиров и с молоком или сывороткою, приготовленную три раза в день.

(Из наружных воспалений можно выделить: фурункул, абсцесс, флегмона, рожистое воспаление и др. На начальном этапе лечения тепловые процедуры (№ 705) с местной «парилкой» или прикладыванием распаренных трав, печеного лука, медовых лепешек будут способствовать «созреванию» воспаления, более быстрому формированию гнойника. Гнойник может вскрыться сам, а иногда (флегмона) гной будет распространяться на близлежащие ткани и состояние больного, естественно, станет более опасным. — Прим. А.П.)



705. Или взять цвстцу ромашки и листьев просфироу, положить оных довольно в кипячую воду; когда стане кипеть, то, отняв от огня, держать оную, накрыв место, где есть воспаление, против одного, дабы пар до него доходил, и сие повторить раза три или четыре в сутки.

706. А ежели воспаление не слишком крепко, то взять кусочках свинцу золотника в два или три, налить на один стакан уксусу, или очень кислого квасу, поставить на теплом месте, мешая часто, дабы настоялось, день или два после слить в штоф и, прибавив столько же хлебного вина (водка), остальное добавить до половины штофа колодезною водою и сменить. Когда понадобится, взять часть этого, и часть теплого молока, и, смешав, намочить ветошки и теплые прикладывать через три или четыре часа.

(Сейчас в аптеках продается свинцовая вода для примочек при таких состояниях. — Прим. А.П.)

#### ГЛАВА IV. ВЫВИХИ В СУСТАВАХ

707. Когда случится, что вывихнутся или рука, или плечо, или нога из своих суставов, то первейшее пользование состоит в том, пока не приключится воспаление и не вспухнет, дабы тотчас поставить на место вывихнутую часть по-прежнему, но делать сие без натуги, и слегка потягивая вниз, подвигая полукругно и придерживая с той стороны, в которую выпало, с нажиманием; а когда найдет на место, то, придерживая в оном вывихнутую часть, другою рукою натирать вином (т.е. водкой. — Прим. ред.), настоящим мылом, и, не выпуская с места, наложить лубки с обеих сторон, подложив под них ветошки, дабы они не терли, и обвязать их хорошенько бинтом, дабы опять не выскользнули, и дать так остаться до двух суток, а больной чтобы лежал покойно, не поворачивая вывихнутого места.

(Следует обратить внимание на то, что все действия при вывихе должны быть осторожными, т.к. вывих может быть ошибочно определен, а на самом деле — перелом. Нужны рентген-контроль и врачебный осмотр. — Прим. А.П.)

708. Или по выправлении вывихнутой части на место и



сделанной перевязке, взять цвету рябинки, донника, Богородской травы, мяты, порошок корня копетня и бедренца по равной части, налить на сие хлебного вина (водка), чтобы было выше на четыре дюйма, дать настояться, взбалтывая часто, сутки или более, после слить и смешать пополам с уксусом и, обмакнув ветошки, прикладывать на вывихе, или примачивать сквозь перевязку до выздоровления, или прикладывать розмазнию из корня сального. Или:

709. Прикладывать теплую, с баран снятую овчину на вывих. Или:

710. Мазать жиром кабана или мозгом из костей, с которыми много варено шиповых цветов, и, намазав на тряпички, прикладывать два раза в день.

(Тепловые процедуры и активные движения возможны со 2-3 дня после вывиха. — Прим. А.П.)

## ГЛАВА V. ВЫПАДОК ИЗ МАТКИ ИЛИ ЗАДНЕЙ КИШКИ

711. Ежели рукав от матки или задняя кишка наружу высунется, то всякий раз, облив оные несколько раз холодною водою, вправить и, сделав из холста круглый валик яйцеобразный и поуже с одной стороны, набить оный хлопками (мягкие стружки), и, зашив, обмазать сметаною и, посыпав сверху порошком из шипового цвету, всунуть в рукав матки, или подложить под задний проход, и подвязать, дабы не выпал, и так носить долгое время, пока не вправится, наблюдая, дабы валик сделан был пропорционально: не более двух вершков в рукав матки, и не длиннее вершка к заднему проходу.

(Следует одновременно проводить специальную гимнастику по укреплению мышц тазового дна: подъемы ног в положении на спине, приседания, «зажимание-расслабление» мышц тазового дна (как после акта дефекации при посещении туалета). Потребуется и ношение бандажа. — Прим. А.П.)

712. Ежели же выпадок от сего не останавливается, то



после поливки холодною водою всякий раз посыпать из корки дубовой, семени подорожника и корня лошакова уха (живокость), по равной части взятых, а после вправить оные и придерживать, как выше сказано.

713. Или посыпать порошком из зернышек ягод шиповника, или из завязного корня, или губки, растущей на дубе, истертой на терке, или омелы, или моху, растущего на старых дубах, или финиковых косточек, где можно их иметь.

## Глава VI. ГРЫЖА

714. Она приключается по большей части в пупе или в паху. Как только появится, то должно ее вправить, и так укрепить повязкою, чтобы более не выкатывалась, и носить оную долгое время, и при сем как можно осторожнее и тише ходить, и ежели больной меньше двадцати лет, то давать ему следующие порошки: взять железных опилок пять золотников, корня травы лошакова уха, внутренней вязовой и дубовой корки по 14 золотников с половиною, семени полевого тмину два золотника, всего в порошке, смешай, раздели на 50 порошков, и принимать по полупорошку четыре раза в день и запивать холодным взваром из омелы и шипового цвета; продолжая порошки сии долгое время, излечивается грыжа у молодых.

715. Ежели же кто уже в немолодых летах, то нет другого средства, как промыслить себе хороший бандаж и носить оный по смерть, дабы она никогда не выкатывалась.

## Глава VII. ЖЕЛВАКИ И ЗОБЫ

Под желваками понимаются и липомы, и увеличенные лимфоузлы, застарелые рубцы и прочее. — Прим. А.П.

716. Зобы бывают только на передней части шеи, желваки не только на шее, но и ниже коротких ребер, и на руках. Сия болезнь лечится следующим образом: возьми чистой просеянной сажки, травы болиголова, молодая махровой мяты, корня круглоплохникового (кирказон), бараньей травы (арника), всего по три золотника в порош-



ке, смешай, раздели на 45 частей и давай по порошку четыре раза в день, а запивать следующим декоктом по стакану: взять внутренней вязовой и калиновой корок по полфунту, моху, растущего на дубах, 16 золотников, изрезать мелко и смешать вместе, и разделить на 10 долей и всякий день варить по одной для употребления, как сказано.

(Еще используются валериана, пустырник, мелисса, дурнишник, боярышник, хмель, чистотел, болиголов, подорожник, дрема и др., отдельно или в комбинации. 1 ст. л. сырья на 0,5 л воды, варить 5 мин., настоять 1 час. Выпить в 3 приема до еды с добавлением по 20 кап. в каждую порцию настоек окопника, зюзника европейского, пустырника или их соков. Пропивают их курсами по 1,5–2 месяца. При гипотиреозе принимают морскую капусту, фейхоа и проч. — Прим. А.П.)

717. Следующий порошок очень действителен от сей болезни. Взять винного камня, приготовленного с железом\*, четыре золотника, внутренней вязовой и дубовой корки по шестнадцати золотников, мушкатного орешка два золотника, а в недостатке одного два золотника корня гравилату, истолочь все в порошок, смешать и разделить на семьдесят шесть частей и давать по порошку четыре раза всякий день и запивать чаем из травы молодила пополам с махровою мятою. Или:

718. Взять порошок из листьев травы болиголова, корня круглолиновникового, чистого мыла, всего в порошке по четыре золотника, смешать, разделить на 24 доли и принимать всякий день по четыре порошка и запивать чаем из мяты.

\* Взять полфунта железных опилок, винного камня, иначе называемого кремортартар (кислая вино-калиевая соль, осаждающаяся при брожении виноградного сусла), фунт, смешать, всыпать в муравленный (глазурированный) кувшин, налить на сей фунт цельного хорошего хлебного вина и, мешав многократно, не закрывая ничем отверстия, поставить в печь с хлебами, и дать стоять, пока вино выпарится, после, высыпав порошок, истереть и опять всыпать в кувшин и поставить вторично в горячую печь, налив столько же вина, и дать стоять, пока сделается как тесто, из которого, как простынет, делать шарики весом в четыре золотника и высушив спрятать для употребления.



(Вместо мыла можно взять 2 ч. л. соды питьевой, а дозу листьев болиголова уменьшить в 2 раза. — Прим. А.П.)

719. Простомолочники делают пшалоли из сажки и мыла пополам величиной с горошину и принимают по четыре — три раза всякий день и запивают чаем травы болиголова, пополам смешанным с морковным соком, и тем излечиваются.

(Приготовление чая из листьев болиголова допустимо в пропорции 1 ч.л. травы на 0,5 л кипятка, настоять 1 час. Принимать по 2 ч.л. 2–3 раза в день до еды. — Прим. А.П.)

720. Снаружи очень хорошо прикладывать на желваки розмазню из тертой моркови пополам с мукою из русских бобов, и немного толченого полевого тмину, всякий день раза два или три. Или:

721. Столько же раз розмазню из травы молодила с четвертою частью порошку круглоплодного и немного шипового цвету и меду.

722. Или взять довольноное количество свежих листьев кислицы, обернуть их в мокрую тряпицу и положить под горячую золу, дабы испеклись, и прикладывать всякий день на желваки.

723. Или прикладывать конопляные листья, толченые с ее же семенем, всякий день поутру и на ночь. Или:

724. Прикладывать розмазню из свежих листьев травы болиголова и тертой сырой моркови пополам смешанную, поутру и на ночь.

(Указанные наружные средства принимать 1 раз в 2 дня на протяжении 1–2 мес. с ультразвуковым контролем. — Прим. А.П.) Или:

725. Прикладывать всякие два дня следующие пластыри: взять сурику четверть фунта, воску, мыла, сапожного вару по полуфунту, топленого мозгу из костей двенадцать золотников и столько же макового масла; растопить на вольном огне, мешая часто; после, отняв от огня, как станет простывать, всыпать в оную смесь травы молодила, болиголова, листьев казачьего можжевельника по пяти золотников в порошке, корня кирказону, свиного хлеба,



аврану, семени полсвого тмину по четыре золотника с половиною, мешать долго все вместе, пока не остынет, и беречь для употребления. Ежели же какой травы или корня нет, то можно и без них обойтись, а для пропорции положить какую-нибудь из помянутых другую траву равное.

726. Простые люди принимают по ползолотнику бадяги с щепотью жженных костей три раза в день, и распаренную бадягу прикладывают на желваки два раза всякий день с пользою.

## Глава VIII. ЗАНОЗЫ

727. Первое средство есть, чтобы вытащить занозу, где бы она ни была, в руке или ноге, а после примачивать вином. Или:

728. Приложить толченые листья из свежей травы лебеды, а заноза сама собою выйдет, какова бы ни была.

729. Уверяют, что то же действие имеет прикладывание творогу на занозу.

730. Ежели же нельзя вынуть занозы, то надобно употребить средства, означенные под № 183, 184, 185, 188, 189, 190, 191 и 192-м (см. стр. 108).

## Глава IX. ЗАШИБЫ

Травмы мягких тканей без нарушения кожного покрова. Рекомендуются автором средства лучше применять после обработки кожи 5%-ной йодной настойкой. Для уменьшения кровоподтека и боли сразу после травмы следует наложить на ушибленное место холод на 1,5–2 часа. Со 2–3-го дня возможны тепловые процедуры, а к 7–10-му дню ушиб рассасывается. — Прим. А.П.

731. Очень хорошо от зашибов и от побагровелых отонных частей тела прикладывать ветошки, обмакнутые в следующую смесь: возьми железный шарик, описанный под № 717 в порошке, всыпь в полштоф и налей на него половину хлебного вина (водка), а половину кислейшего



уксусу или уксусу, когда есть, взболтай и смешай, и прикладывай на ветошки и прикладывай оные на занозы Или

732. Взять хлебного вина, настоящего, с количеством мыла, чтобы было так, как не жжет, и ежели есть камфора, то с прибавкою оной еще лучше, макивать в сем ветошки и прикладывать на занозы три или четыре раза в день. Или:

733. Взять уксусу и хлебного вина по старану, поваренной соли мелко истолченной полтора золотника, смешать и, обмакнув в сем ветошки, прикладывать на занозы, вторая когда станут высыхать.

734. Хорошо также часто прикладывать на занозы холодную воду или тереть снегом или льдом.

735. Где есть полвивные дрожжи, или виноградные, то взять оных погуще, разбавить железною кузнечною водою, помешанною под № 223 (см. стр. 108), и, посолив оную, смешать и, обмакнув ветошки, прикладывать три раза всякий день.

## Глава X. КОРЧЬ

В этой главе речь идет о спазмах икроножных мышц, которые свидетельствуют о снижении уровня кальция в крови, неврологических заболеваниях или симптомах и др. Источники природного кальция и кремния (амарант, хвощ, спорыш и проч.) могут быть полезными. По некоторым наблюдениям, смазывание икр соком лимона на ночь тоже эффективно. — Прим. А.П.

736. Часто ведет икры в ногах с мучительною продолжительною болью, а особливо по ночам. Дабы избавиться от сего страдания, должно взять макового масла, настоящего порошком корня болдерьяну, ложки четыре, порошок горючей серы четыре золотника, смешать хорошенько и натирать, где корчъ появится.

737. Хорошо также натирать хлебным вином, настоящим душистыми травами, а особенно: английскою мятою, майораном, цветом ромашки и порошком корня болдерьяну и семени блекотного по равной части.



738. А ежели приключается очень часто, то принимать внутрь следующий порошок два раза всякий день: взять горючей серы и поваренной соли по два золотника, корня болдерьяну четыре золотника, всего в порошке, смешать, разделить на 16 частей, и принимать всякий день по одной поутру и на ночь и запивать ромашковым чаем.

## Глава XI. КРАСНОТА ЛИЦА ОТ СОЛНЦА

739. Очень хорошо от угару мыть лицо и шею чаще посоленою немного сывороткою. Или:

740. Вином (т.е. водкой. — *Прим. ред.*) настоящим облупленными, свежими, мелко искрошенными огурцами. Или:

741. Настоем крепким травы дикого льна. Или:

742. Хорошо также вытирать лицо и шею свежим творогом, смешанным с сырым яичным белком, по два раза в сутки и после всякого раза вытереть загоревшие места сухою бобовою мукою.

## Глава XII. ЛИШАИ

Истинные лишай являются грибковыми заболеваниями. Их возбудители по-разному способны выживать во внешней среде и порою не всегда современные противогрибковые средства химического или антибиотического ряда способны их убить. — *Прим. А.П.*

743. Очень хорошо для уничтожения лишаяев следующее лекарство: возьми кислого соку красной смородины, или кислицы, или клюквы рюмку, порошок пережженного мела столько, чтобы, смешав с соком, сделалось так густо, как сметана; и такою смесью, сделанною всякий день свежей, мажь все лишайи два или более. Или:

744. Взять сколько угодно раковин, находящихся на берегах рек, истолочь их, всыпать в пузырек и налить на оные соку щавельного или красносмородинового, чтобы после взбалтывания, как отстоится порошок, над ними было дюйма на три. Как распустится наподобие молока, то при-мачивать тем лишайи. Или:



745. Примачивать соком травы молодила. Или:

746. Настоять молодые хмелевые побеги с белым вином или сывороткою через ночь в горячей золе, и тем примачивать лишай. Или:

747. Взять несколько кусков свинцу, или белил, или сурику, например: четыре золотника, которого ни есть, всыпать в полштофа, налить кислого уксусу бутылку, или соку белой смородины, или чего другого кислого, дай стоять в теплом месте три дня или четыре, взбалтывая иногда, и тем примачивать лишай.

748. Калмыки пьют взвар из солодкового корня всякий день и им примачивают часто лишай и тем оные исцеляют.

(Рецепт «от калмыков» следует читать так: 1 ст. л. измельченного солодкового корня отваривается 20 мин. в 300 мл воды, настаивается 20–30 мин., сливается. Для приема внутрь: по 100 мл 2–3 раза в день до еды. Наружно – на пораженные участки кожи. – Прим. А.П.)

749. Ежели же от внутренней причины, то употреблять всякий день следующий порошок: взять чистого мелу и горючей серы по три золотника, корня девясильного, или конского щавеля шесть золотников, всего в порошке, смешать, разделить на 24 части и принимать по порошку четыре раза в день и запивать взваром из конского щавеля или из стебельков травы, называемой буддерево, иначе сладко-горько (паслен).

(Видимо, здесь речь идет об угрях или себорее. – Прим. А.П.)

### Глава XIII. ЛЫСИНА

750. Очень хорошее средство, дабы волосы опять покрыли лысину, есть: варить крепкий взвар из корня и травы репейника и ржи пополам, на квасу вместо воды и, процеживая, мыть по вечерам через два дня; а после вытереть голову полотенцем; как высохнет, мазать свиным и нетопленным салом, и продолжать сие месяц или более.

751. Весьма хороша также следующая мазь для выращивания волос: возьми почек дерева тополя полтора фун-



та, а в недостатке их почек шиповника и самых молодых можжевельных шишек по девяти унций, или по три четверти фунта, топленых мозгов из костей, или медвежьего жиру четыре фунта, истолки помянутые почки, и распустив на легком огне в жару, смешай с оным и поставь на холод, а как травы поспеют, то возьми листьев белого маку, блекоты, паслену, листьев салату, травы фиалок, очитку большого, молодила меньшего по четверти фунта, истолки как можно лучше, смешай с прежним жиром и почками и вари на легком огне, пока вся влажность из трав не выкипит, процеди и поставь в холод. Дабы волосы вырастить на лысине, должно прежде вымыть голову взваром под № 750, а когда голова высохнет, то намазать оную сею мазью и мыть по крайней мере два раза в неделю, а мазать всякий день по вечерам.

(Эффективны корень лопуха, аира, трава мать-и-мачехи, крапивы, хмеля, ромашки и др. Указанные травы принимать внутрь отдельно или в комбинации из расчета 2 ст.л. сырья на 0,5 л воды, варить 5–7 мин., пить по 100 мл 3–4 раза в день до еды курсами по 1,5–2 месяца. При этом 2–3 раза в неделю моют волосы отваром из тех же трав в пропорции 15–20 граммов сбора или отдельной травы на 2 л воды. — Прим. А.П.)



# Приложения

Номера 1-й и 2-й части Лечебника  
(см. «Предупреждение Плюс» № 1(13) за 2003  
год), на которые есть ссылки в данном выпуске

6. Пить настойку или взвар из свежих или сухих маковых головок по рюмке три раза в сутки. Или:

7. Макового соку по рюмке же шесть раз в сутки, а наипаче перед вечером.

21. Пить четыре раза в день по стакану огуречного или капустного рассолу или сыворотки; есть простоквашу, огурцы, плоды и огородные овощи, ягоды, кашину, кисель и хлеб, а от мясного и яиц воздерживаться.

35. Прикладывать ниже затылка к шее сложенную в четверо или более, обмоченную в кипятке ветошку, пока нарвет пузырь. Или:

36. Тертый хрен, или тертую редьку, или толченую горчицу, смешанные с кислым квасом, или толченый чеснок. Или:

37. Цвет свежей травы лютика, стертой на подобие мази. Этот цвет вреден, и после его долго не заживает.

38. Когда же от которого-нибудь из упомянутых теперь средств нарвет, то, разрезав кожу пузыря, выпустить воду и на нарванное место прикладывать поутру и на ночь сметану на листе репейника, конского щавеля, или на ветошке. При сих последних средствах не должно вышепоказанных средств для прикладывания к глазам оставлять.

58. Пить с водою кислоту муравейную и оною часть примачивать голову. Сия кислота так делается: возьми глубокую глиняную чашу и сделай осторожно в муравейной куче яму, столь глубоко, чтобы верхние края чашки были равны с муравейником; потом влей в сию чашу чистой горя-



чей воды до половины, в которую муравьи поползут и испустят из себя свою кислоту; вынь погоя муравьев и налей опять воды до двух третей оной чаши, и опять поставь в другую кучу, как и прежде, и когда много муравьев туда наплзет, то опять вынь их и налей еще воды и поставь в третью кучу; после опять выкинь муравьев, процеди и храни в холодном месте для употребления; сжели хочешь, чтобы кислота была крепче, то должно производить это до пяти раз.

(Муравьиную кислоту можно приобрести в аптеке. Для приема внутрь разбавить водой 1:1. — Прим. А.П.)

64. И пить всякий день три или четыре раза по стакану пахтанья, или простокваши, или огуречного или капустного рассолу.

96. Гораздо будет полезнее, ежели будешь иметь извещковую воду со смоляною, называемую Гудроновою, которая так делается: возьми фунт в порошок истертой древесной толченой смолы (высохшая живица сосны или ели. — Прим. А.П.), налей на оную два штофа холодной воды, поставь на восемь или девять дней и между тем часто взбалтывай и по прошествии девяти дней слей для употребления.

98. Ежели по очищении от прыщей больное место не подживает, то сделать над угольями спуск четырех частей бараньего сала (растопить) или воска, из пятой масла коровьего несоленого, или льняного, и половины части толченого кирпича, и, намазав на ветошку, прикладывать на больное место, переменяя поутру и на ночь. Ежели очень мокнет или гноится, то сперва приложить корпию (салфетку), а на нее упомянутый спуск на ветошке.

105. Или прикладывать на зуб в хлопчатой бумаге или льне можжевеловое или липовое масло, которое так делается: возьми горшок с просверленным посредине дном, набей его сухими стручками можжевелового или липового дерева и, накрыв крышкою, облепи оную. Пустой горшок зарой в землю до дна верхнего горшка, а кругом верхнего разложи огонь и продолжай оню, пока стружки в верхнем



горшке пережурят. Когда же огонь погаснет и горшки остынут, то в нижнем горшке найдется довольно количество масла, которое слив, и храни для употребления. Сие лекарство есть превосходнейшее от гнилости зубов.

146. Давать стакана по четыре в день огуречного рассола или капустного с дрожжами или раствором из квашни с полузолотником порошка из корки волчьих ягод или с четвертью золотника корки крушины, а ежели слабо действует, то прибавить одной из сказанных корок.

166. Возьми две трубки с чубуками, чтобы у одной был чубук длиннее, а у другой короче, и имел бы на конце перушко или косточку или просто заостренный так, чтобы можно было вложить его в задний проход; наложив обе трубки обыкновенным табаком, закури их и сложи вместе одну на другую и, раскуривши хорошенько, вложи короткого чубука конец в задний проход, а длинный возьми в рот и впускай дым минуты две, и потом вынь и дай прослабить; ежели же не прослабит, то повтори это же и в другой раз.

183. Ежели же затверделость в груди пренебрежена или так крепка, что от вышеписанных лекарств не убавляется, или не проходит на четвертый день, а напротив того повышается, посредине краснеет, синеет, стрельба в ней усиливается, и при легком осязании пальцем мягкость в середине примечается: то это есть знаком, что непременно будет нарыв. В таком случае для произведения оного поскорее должно прикладывать розмазню, сделанную из ржаной муки с патокою, по два раза в день. Или:

184. Из муки льняного семени с молоком и медом приготовленную. Или:

185. Розмазню из пшеничного хлеба с молоком и цветом царского скипетра.

188. Печеную луковицу, растертую, намазанную медом. Или:

189. Когда есть вишневые ягоды, то, изрезав их несколько мелко и упарив в сливках пополам с патокою, прикладывать к груди два раза в день.



190. Когда же нарыв прорвется, то, выдавив осторожно весь гной ветошкою, корпию, то есть ниточки из старой тряпицы, выдерганные и намазанные с одной стороны спуском, сделанным из воску пополам с маслом, легко в нарыв вложить, а сверху покрыть следующим пластырем, который так делается: возьми сапожного вару (деготь) и воску по четверти фунта, льняного масла осьмушку, растопи все это на углях и сколько надобно намажь на ветошку и прикладывай каждый день.

191. Розмазню из печеных луковиц с льняным маслом. Или:

192. Розмазню из пшеничного хлеба и муки семени льняного, с молоком сделанною. Или:

200. Пить ежедневно по пяти раз по малому стакану, то есть поутру, после обедни, по полудни, после вечерни и на ночь, взвар, приготовленный так: возьми травы и корня копетня (копытень) ползолотника, стеблей травы сладкогорько (паслен) один золотник, листьев багульника три золотника, изрежь мелко, налей семь стаканов кипячей воды и парь четверть часа; остудивши и процедивши, влей стаканчик сырого морковного соку, смешай и употребляй.

202. Принимать шесть раз в день по ложке соку морковного или свекольного, или редечного пополам с молоком, или с медовою сытою.

219. Употреблять по половине маленького стакана с маковым молоком пять раз в день Гудроновой воды, которая так делается: возьми топленой сосновой или еловой смолы или канифоли полтора фунта в порошок, налей на одну три штофа холодной воды, дай стоять дней пять или более в холодном месте, взбалтывая всякий день. Потом слей чистый настой для употребления, а между тем налей опять воды на оставшуюся смолу для такой же настойки.

220. Ежели же кашель желудочный, то употреблять лекарство, означенное под № 200, только без морковного соку. После через день или два прими рвотное, на прием ползолотника порошка корня копетня с щепотью соли в тепловатой воде поутру натошак, а в следующие дни при-



нимать шесть раз в день по полужолотнику порошку сушеной средней корки ясеневой, вязовой или калиновой, или корня гребнику. Или:

221. Пить по шести раз всякий день по стакану взвару, приготовленного из шести золотников вязовой и из шести калиновой средней корки. Или:

222. Взвар из одиннадцати золотников одной из упомянутых корок.

223. Принимать трижды в сутки поутру, до обеда и до ужина по рюмке процеженной воды, в которой кузнец обмакивал каленое железо, с щепотью тмину, или порошку корня иру (аир) или Царского, ежели с жару нет.

(Дозы — 1 ст. л. корня аира на полтора стакана воды, варить 10 мин., настоять 20–30 мин., процедить и принимать по полстакана 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды в течение месяца-полтора. — Прим. А.П.)

Или:

224. Возьми железных опилок, корня гребнику, девясила, болдерьяну, корки калиновой в порошке, каждого по три золотника, и, смешав, раздели на тридцать частей и принимай по четыре порошка каждый день в холодной воде и запивай взваром под № 221 или 222. Или:

225. Возьми корня калиновой и вязовой в порошке по два золотника, или и одной из них четыре золотника, раздели на восемь порошков и продолжай ежедневно принимать через каждые два часа по одному и запивай взваром под № 227.

226. Или принимай в порошке внутреннюю терновниковую корку, или корку диких каштанов, или молодых дубков, или вербы по два золотника в сутки в четырех приемах и более.

227. Или возьми моху, растущего на дубах или камнях, или калиновой внутренней корки шесть золотников, корня кокушкиных слезок золотник, налей полтора штофа воды, вари, пока выкипит третья доля, и пей по небольшому стакану пять раз в сутки.

230. Возьми четверть фунта чистой золы, налей на оную соку красной смородины или клюковного полтора стака-



на и мешай, пока перестанет пениться, поставивши над раскаленными углями. Когда простынет и устоится, слей чистую, жидкую соль кисло-щелочную и давай через два часа по ложке, а запивать овсяным взваром. Или:

231. Пить отварную воду пополам с пахтаньем или сы-вороткою. Или:

233. Весьма полезно ставить промывательное раз или два всякий день, которое так готовится: возьми истолченного льняного семени столовую ложку, а в недостатке оного и овса или ячменю, или листьев травы просфиров. Вари сие в четырех стаканах воды, после процеди, всыпь туда полную ложку соли и влей две ложки льняного или конопляного масла и, налив в клистирную трубку, поставь промывательное, тепловатое, а ежели трубки не случится, то взять коровий или свиной пузырь, вложить в отверстие оного гусиную или куриную косточку, округленную с одного конца, и плотно кругом обвязать с другой стороны, всунуть косточку в задний проход длиною на полтора вершка и поставить промывательное, а в недостатке косточки сделать из просверленного дерева трубочку.

254. Весьма полезно пить часто понемногу сок из заячьей капусты, или щавеля, или орбинца.

255. Пить холодный взвар из семян просфиров, или из корней проскурняка, или кокушкиных слезок, или из вишневого клею. Или:

260. Или хлебную воду с морсом черники, или ежевики, или рябины, или калины.

263. А ежели не летом, то взять корней Лошакова уха (живокость), проскурняка (алтей), кокушкиных слезок (ятрышник), семян водяного укропу (омежника водного), портулака по золотнику, корки внутренней калиновой или вязовой двадцать пять золотников, всего в порошок, смешай вместе и раздели на 25 частей и давай по порошок пять раз всякий день, а запивать по стакану отвара, сделанного из моху, растущего на камнях, или из корня марионы (марена красильная), или из хорошего солоду, какой есть с конопляным соком или молоком.

271. Возьми свежих сушеных мокриц, а лучше живых,



три или два золотника, разотри их и смешай с четырьмя рюмками простуженного чаю из травы иссопу и употребляй, взболтав, четыре раза в день по рюмке и продолжай несколько дней сряду.

869. В иных же случаях, где нет великого жару, и здоровым, и одержимым хроническими болезнями, как то: водяною, грудною и чревною, запорами, глистами и проч., можно давать слабительные даже и крепкие, наблюдая всегда осторожность, дабы лишнего не давать. Слабительные суть: корень свиного хлеба, наперстная трава (наперстянка), корка бузинная травного и кустарникова корня, ослиный огурец (арбуз), молочай, корень дикого аврану, корка крушины, волчьих ягод, корень переступня и проч. Свиного хлеба дается на прием третья доля золотника и более. Наперстной травы два грана, то есть сколько два зерна крепкого ячменя или черного перцу весят; к оной всегда прибавляется столько же вишневого клею, дабы не было рези. Корки бузиновой первой или второй третья доля золотника. Ослиного огурца порошок (из корки арбуза) двенадцатая доля золотника, и запивать конопляным густым соком, дабы не было рези. Порошка травы молочая третью долю золотника в конопляном соке или чай из одного золотника сей травы пить с конопляным же соком. Корня дикого аврану ползолотника в порошке также в конопляном соке. Корни крушины третья доля золотника в порошке с конопляным соком или чай из оной с ними же. Также употребляется и корка волчьих ягод и корень переступня. Ежели при первом разе не действует, то после можно прибавить, а сначала всегда должно начинать с меньших приемов. Ежели же два состава вместе употребляются, то должно взять только по половине каждого.

870. Сии слабительные вышеозначенные для простодушных довольно хороши, также и раствор в воде из двух ложек поваренной соли: однако, ежели кто пожелает иной какой соли, из многих нарочито слабительных, или проносных другого рода, то может попросить у помещика, имеющего домашнюю аптечку, или у врача в ближнем городке.



Таблица перевода единиц массы  
из «аптекарского» веса,  
нюрнбергского медицинского веса  
и других систем в метрическую  
систему мер, принятую в России

Единица измерения, приведенная в тексте	Перевод единицы в метрическую систему	Допустимое для практических целей округление
Вершок	4,266 г	4,3 г
гран	0,062 г	0,06 г
драхма	3,372 г	3,4 г
золотник	4,266 г	4,3 г
кварта	0,946 л	1 л
лот	12,797 г	13 г
скрупул	1,25 г	1,3 г
унция	29,57 мл	30 мл
фунт	0,453 кг	450 г
штоф	1,229 л	1,2 л
пинта	0,568 дм <sup>3</sup>	570 куб.см



Реестр трав и различных лекарств, упомянутых  
в сей книге, с присовокуплением их  
латинских и немецких наименований  
по алфавитному порядку

А

Авран дикий, *Gratiola officinalis* L; Gottesgnadskraut.  
Анис, *Pimpinella Anisum* L.; Aniss.

Б

Багун, Багульник, *Rosmarinus sylvestris*, *Ledum palustre* L;  
*Wilder Rosmarin*.  
Бодяга, *Spongia fluvatilis*, L; Wasserschwamm.  
Бадьян, *Anisum Stellatum*, *Illicium anisatum* L.; Sternaniss.  
Базилика, *Basilicum*, *Ocimum basilicum* L.; Basilicum.  
Баранья трава, *Avaica montana* L; Wolverlei.  
Барбарис, *Berberia viti-garis*, *Barbarissen*.  
Барвинок, *Vinca pегvinca*, *V. minor* L.; Sinngruen.  
Бархатцы, *Toggles patula* L.  
Бедренец, *Pimpinella saxifraga* L; Pimpinelle.  
Блекота, *Hyoscyamus niger* L; Bilsenkraut.  
Бобовая мука, *Farina Fabarum*; Bohnenmehl.  
Бобокорень, *Aristolochia fabacea*, *Fumaria bulbosa* L.; Osster-  
*luzei*.  
Богородицкая трава, *Thymus Serpyllum*, L.; Quendel.  
Божие дерево, *Artemisia Abrotanum* L.; Haberraute, Eberraute.  
Божий дар.  
Божия милость, *Gratiola officinalis* L.; Gottes — Gnadekraut.  
Болиголов, *Cicuta officinalis* Conium 'ftiaculatum; Grosser Schierling.  
Буд-дерево (см. Сладко-горько).



Буара, *Hedera terrestris*, *Glechoma hederacea*; Gunderman.  
 Бузина, *Sambucus nigra*; Hollander — Flieder.  
 Буковина белая, *Primula veris* L.; Schuesselblumen.  
 Буадырьян, *Valeriana offic*, L.; Bolderian.  
 Буркун, *Trifolium nichlotus* L.; Melilokhenflein.  
 Белена (см. Блекота).  
 Белила, *Cerussa*, *Oxidum plumbi album*; Bleiweiss.  
 Белая чемерица, *Helleborus albus*, *Veratrum album*, L.; Weisse  
 Niesswurz.  
 Бешеные огурцы (см. Дурман).

## А

*icinalis* L.; Gottesgnadkraut;  
 ; Aniss.

## Б

*arinus sylvestris*, *Ledum*;  
 L.; Wasserschwamm.  
 , *Illicium anisatum* L.; Str-  
*um basilicum* L.; Basilic-  
*montana* L.; Wolverlei.  
*aris*, *Barbarissen*.  
*ca*, *V. minor* L.; Singur-  
*ula* L.  
*xifraga* L.; Pimpinelle.  
*niger* L.; Bilsenkraut.  
*Fabrum*; Bohnenmehl.  
*bia fabacea*, *Fumaria* L.;  
*Thymus Serpyllum*, L.;  
*isia Abrotanum* L.; Hahnen-  
*officinalis* L.; Gage-  
*fruticulosa* L.;

## В

Вахта (см. Трилистник водяной).  
 Верба, *Salix caprea* L.; Weiden.  
 Вербовник, *Salicaria*, *Lisimachia rubra*, *Litrum Salicaria* L.;  
 Brauner Weidrich.  
 Вероника, *Veronica offic*, L.; Weronica Ehrenpreiss.  
 Винный камень, *Tartarus depuratus*, *Cremortartari*, *Supertar-*  
*iras potassae*; Gereinigter Weinstein.  
 Вишневый клей, *Gummi cerasorum*; Kirschgummi.  
 Вишневый лавр, *Prunus Laukocerasus*, L.; Kirschlorbeer.  
 Водка крепкая, *Acidum nitricum*; Scheidewasser, Salpeter-  
 saeure.  
 Волчий перец, или Волчьи ягоды, *Daphne Mezereum* L.;  
 Saidelbast.  
 Вывишник (см. Гравилат).  
 Ветреница (см. Сон-трава).  
 Вяз, *Ulmus campestris* L.; Ulme.

## Г

Глетта, *Lithargyrum*, *Oxidum plumbi semiritreum*; Glaette, Siber-  
 glaette, Bleiglaette.  
 Горчица, *Sinapis nigra*, L.; Senf.  
 Горчица полевая, *Erisimum offic*, L.; Wegesenf.  
 Гравилат, *Cargophyllata*, *Geum Urbanum* L.; Neckenwurzel.  
 Гребник, *Lignum Tamarisci*, *Tamarix Gallica* L.; Tamarisken.



Грудная трава, *Scabiosa arvensis* L.; *Skabiosen*.  
Гусиная трава (см. Серебренник).

## Д

Девясил, *Emula*, *Inula*. L.; *Alant*.  
Дикий Авран (см. Божия милость).  
Дикий лен, *Anvirbinum Linaria*. L.; *Leinkraut*, *Wilder Flachs*.  
Дикий мак, *Paraver Rhoeus*. L., *Wilder Mohn*.  
Дикодягильный корень, *Angelica silvestris*; *Wilde Angelica*.  
Дождевик, *Licoperdon fiovista*; *Bomist*.  
Денник (см. Буркун).  
Дубовая Омела, *Viscus guercinus*, *Viscum Album* L.; *Eichenmistel*.  
Дубровка, *Tecurium Chamaedris* L.; *Edler Gamander*.  
Дуб, *Quercus robur*. L.; *Eichen*.  
Дурман, *Datura stramonium*. L.; *Stechapfel*.  
Душица, *Origanum vulgare*. L.; *Dosten*.  
Дягильный корень, *Angelica*, *Archangelica*. L.; *Angelkenwurze*.

## Е

Ежевика, Ожина, *Baccae Rubi nigri*, *Rubustraticosus*;  
*Brombeeren*.  
Еловые шишки, *turiones Pini abietis vel silvestris*;  
*Tannenknospen*.

## Ж

Железная трава, *Verbena offic.*, L.; *Eisenkraut*.  
Железные опилки, *Limatura martis ferri*, *Ferrum limatum*  
*praeparatum*; *Praparirte Eisenfeile*.  
Желуди, *Glandes puercinae*; *Eicheln*.  
Жерновки раковые, *Lapides cancorum*; *Krebssteine*.  
Жеруха, *Nasturtium aquaticum*, *sisimbrium Nasturtium*; *Brunk-*  
*resse*.  
Живокость (см. Лошаково ухо).  
Живорост.



3

Завязный корень, *Tormentilla cresta* L.; Roth-Heilwurzel.  
 Заря, *Ligusticum*, *Levisticum*. L.; Lebstock.  
 Заячья капуста, *Sedum Telephium*. L.; Hasenkohl, Lette Herme.  
 Зверобой, *Hypericum perforatum*.; Johanniskraut.  
 Земляника, *Fragaria vesca* L.; Erdbeeren.  
 Земляной дым, *Fumaria officinalis*, L.; Erdrauch, Kalbertrost.  
 Земляные глисты, *Lumbrici*; Regenwurmer.  
 Змеевик, *Polygonum Bistorta* L.; Natterwurzel.  
 Зобный корень, *Scrophularia nodosa* L.; Kraftwurzel, Feigwun-  
 zenkraut, Knollenkraut.  
 Золотарник, *Solidago virga aurea* L.; Heidnisch Wundkraut  
 Oldruthe.

И

Ибунка, *Veronica Tieccabunga* L.; Bachbungen.  
 Ива, *Salix caprea, fragilis, alba, etc.* L.; Weiden.  
 Известковая вода, *Aqua calcis vivae*.; Kalwasser.  
 Инбирь, *Zinziber vulgare*, *Amomum Zinziber*. L.; Ingwer.  
 Инбирь дикий или Немецкий, *Radix Ari, Aronis, Arum*  
*maculatum*. L.; Aronswurzel.  
 Ир, Ирный корень, *Calamus aromaticus, Acorus Calamus*. L.;  
*Kalmus*.  
 Исландский мох, *Lichen Islandicus*. L.; Islandisches Moos.  
 Иссоп, *Hyssopus officinalis*. L.; Issop.

К

Калина, *Viburnum opulus*. L.; Schneeballen.  
 Калужник, *Tanacetum Balsamita*. L.; Kaskur.  
 Канифоль, *Colophonium*, *Terebinthina cocta*; Geigenharz.  
 Камфора, *Camphora*; Kampfer.  
 Карказон, *Aristolochia rotunda*, L.; Runde Ostelruzei.  
 Кашица (см. Пьяная трава).  
 Каштаны дикие, *Aesculus Hippocastanum*. L.; Rosskastanien.  
 Квасцы, *Alumen crudum, Supersulfas aluminæ et potassæ*;  
*Alaun*.



- Кервель, *Chserofillum, scandix, Cerefolium*. L.; Kerbel.  
 Кислица, *Oxalis Acebosella*. L.; Sauerklee.  
 Кишнец, *Coriandrum Sativum*. L.; Koriander.  
 Клоповник (см. Багун).  
 Клюква, *Vaccinium Oxycoccus*. L.; Moosbeeren.  
 Княженица, *Rubus arcticus*. L.; Ackerbeere.  
 Кокушкины слезки, *Salaba, Orchis Morio*. L.; Saieb.  
 Конопляное семя, *Semen cannabis cannativa*. L.; Hanfsaamen.  
 Конская грива (см. Репик).  
 Копытень, *Asarum Europoeum*: L.; Wilder Nardus, Haselwurz.  
 Корица, *Cinnamomum, Laurus cinnamomum*. L.; Zimmel.  
 Костяника, *Rubus, Saxatilis*, L.; Steinbeeren.  
 Котовы мudyшки (см. Бyдра).  
 Конечная трава, *Agrimonia Eupatoria*. L.; Leberkletten.  
 Крапива жгучая, *Urtica urens*. L.; Kleine Blennessel.  
 Крапива большая, *Urtica difica* L.; Grosse Blennessel.  
 Красавица, *Atropa Belladonna*; Tollbeeren,  
     *Waldnachtschatten*.  
 Кресс, *Nasturtium hortense, Lepidium Sativum*. L.; Gartenbresse.  
 Кримза, *Vitriolum album*; Weisser Bitriol.  
 Круглопхиновный корень (см. Карказон).  
 Крушинная корка, *Cortex Myzerei*.  
 Крушина, *frangulus, Bamnus frangula*. L.; Gaulbaum.  
 Кувшинка, *Nimpha alba* L.; Weisse Wasserlilien.  
 Кудрявый волчец, *Carduus benedictus, Centaurea benedicta* L.;  
     *Kardobenediktenkraut*.  
 Купорос белый, *Vetriolum album, Sulphas zinci*; Weisser oder  
     *Zinkvitriol*.  
 Купорос железный или сапожный, *Vitriolum Martis viride*.  
     *Sulphas ferri*; Eisenvitriol.  
 Купорос синий, *Vitriolum Veneris, Geruleum, Sulphas cupri*.  
     *Kupfervitriol*.

Л

- Лавр, *Laurus nobilis*. L.; Lorbeer.  
 Ладан, *Thus, Olibanum (Gummi Inniperi Lucise)*. L. Теперь узнали,



- что он получается с некоторого Индейского дерева  
*Boswellia Serata*, Класс по Линнею. X. I.; *Veichrauch*.  
 Асточная трава, (см. Чистотел) *Asclepias Vincetoxicum* L.;  
*Schwalbenkraut*.  
 Аатук (см. Салат).  
 Лебеда, *Atriplex hortensis* L.; *Melde*.  
 Липа, *Tilia Europae*, L.; *Linden*.  
 Ломонос, *Flammula Iovis*, *Clematis erecta* L.; *Aufrechte bren-*  
*nende Waldrebe*, *Brennkraut*.  
 Лошаково ухо, *Consolida major*, *Symphitum offic.* L.  
*Shwarzwurz*, *Vallwurz*.  
 Лук морской, *Scilla maritima*. L.; *Meerzwiebel*.  
 Лютик, *Aconitum*, *Napeltus*. L. (vel *Neomontanum Aliorum*);  
*Eisenbuetlein*.  
 Лютик желтый (снаружи только употребляемый вместо  
 шпанской мухи), *Ranunculus Flammula*. L.; *Brennender*  
*Habnenfuss*.  
 Льняное семя, *Semen Lini usitatissimi* L.; *Leinsaamen*.  
 Львиная лапа, *Leontopodium*, *Alchemilla vulgaris*. L.; *Frauenm-*  
*antel*. *Loewenfuss*.

М

- Майоран, *Origanum Maiorana*. L.; *Maioran*.  
 Майоран кошачий, *Marum verum*, *Leucvium Marum*. L.;  
*Katzenkraut*.  
 Мак, *Papaver somniferum*. L.; *Mohn*. *Klatschrosen*.  
 Мак белый (семя), *Semen Papaveris somniferi albi*. L.; *Weisse*  
*Mohnsaamen*.  
 Марганец, *Oxidum Magnesii nigrum*; *Braustein*.  
 Мариновая осота (см. Остро-пестро).  
 Мариона, *Rubia Tinctorum*. L.; *Farberrothe*.  
 Материнка (см. Душица).  
 Маточная трава, *Matricaris Parthenium* L.; *Mutterkraut*.  
 Мать-и-мачеха, *Tussilago farfara*. L.; *Huflattig*.  
 Маун (см. Болдырьян).  
 Медвежье ухо (см. Царский скипетр).  
 Можжевельник казачий, *Juniper us sabina*. L.; *Sevenbaum*.



- Можжуха, можжевеловые ягоды, *Bacce Juniperi communis*.  
L.; *Vachholderbeeren*.
- Мокрицы, *Aselli Millepedis*; *Kelleresel*.
- Молодило, *Sedum minus*, *sedum acre* L.; *Mauerpfeffer*, *Kleiner Hauslauch*.
- Молочай, *Euphorbia esula* L. и проч. виды сего рода.
- Морковное семя, *Semen Dauci vulgaris*, *Dauci Corotsac* L.; *Mohrensaamen*.
- Морошка, *Rubus Chamomorus* L.; *Morastbeeren*, *Mostelbeeren*.
- Мох, на дубах растущий, *Lichen saxatilis* L.; *Eichenmoos*.
- Медянка, *Viride Aeris*, *Acetas curpi*; *Gruenspan*.
- Мыльный корень, *Saponarig offid*, L.; *Seifenkraut*.
- Мышьяк, *Arserdcum album*, *Oxidum Arsenici album*, *Acidum Arsenicosum*; *Weisser Arsenik*.
- Мышьяк желтый, *Arserdcum Citrinum*; *Gelber Arsenik*.
- Мышьяк красный, *Arserdcum Rubrum*; *Rauschgelb*.
- Мята перечная, *Mentha Piperita* L.; *Pfeffermuenze*.
- Мята полевая, *Mentha vulgaris*, *Mentha aquaticat* L.; *Gemeine Muenze*.
- Мята садовая, *Mentha crispa* L.; *Gartenkrausemuenze*.

## Н

- Наперстная трава, *Digitalis purpurea* L.; *Volher Fingerhut*.
- Нашатырь, *Sal ammoniacum*, *Murias Ammonias*; *Salmiach*.
- Ноготки, *Calendula off*, L.; *Ringelbltimen*.

## О

- Огуречник, Огуречная трава, *Borago off*, L.; *Boretsch*, *Gurkenkraut*.
- Одуванчики, *Leontodon Taraxacum* L.; *Laewenzahn*.
- Ольховое дерево, *Betula Alnus* L.; *Erie Eller*.
- Омела, *Viscum Album* L.; *Mistel*.
- Орлиная трава, *Aquilenia vulgaris* L.; *Aklei*; *Glockenblumen*.
- Орбинец (см. Кислица).
- Ослиные огурцы, *Cucumis asininus*, *Momordica Elaterium* L.; *Eselsgurken*.



Осога Богодская (см. Кудрявый волчец).  
 остро-пестро, *Carduus Marianus*. L.; Mariandistel.  
 отбел, состав, употребляемый серебряниками.  
 Очиток большой, *Sedum maius, fompervivum tectorum*. L.;  
*Grosser Hauslauch*.  
 Очиток малый (см. Молодило).

## П

Паклун, *Teucrium Chamaepitys* L.; Schlagkraut.  
 Паличная трава (см. Плакун).  
 Папоротник, *Polipodium Filix mos*, Farnkraut.  
 Папорочная трава, *Melissa citrina, Melissa off.* L.; Zitronenmel-  
 isse.  
 Паслена (см. Сладко-горько).  
 Паслиона (см. Красавица).  
 Переступный корень, *Radix Brionise albiae* L.; Zaunrube,  
*Fischtrube*.  
 Перец стручковый, *Capsicum Annuum* L.; Spanischer Pfeffer.  
 Петрушка, *Apium Petroselinum*; Petersilie.  
 Пижма, *Talfficetum vulgare*. L.; Reinfarn.  
 Плакун, *Lysimachia rubra, Lytrum plicaria* L.; Brauner Weidrich.  
 Подмарионник, *Gallium luteum. Gallium verum* L. Wahres  
*Labkraut, Wallstroch*.  
 Подорожник, *Plantago latifolia, maior et media*, L., Wegebreit.  
 Поленика (см. Ежевика).  
 Полынь, *Artemisia Absynthium* L.; Wermuth.  
 Померанцы, *Citrus Aurantium* L.; Pomeranzen.  
 Портулак, *Portulaca oleracea* L.; Portulack.  
 Поташ чистый, *Subsarbonas potasses*; Potasche.  
 Просвирок, *Malva vulgaris, Malva sylvestris et rotundifolia*. L.;  
*Rappeln, Kasepappeln*.  
 Проскурняк, *Althaea off.* L.; Althen, Eibisch.  
 Прострельная трава, *Pulsatilla nigricaus. Anemone Pulsatilla*  
*et pratensis* L.; Kuchenschelle.  
 Пьяная трава, *Rhododendrum chrysanthum*, Pallas; Sibirische  
*Schneerose, gelbe Gichlilie*.



Р

- Ревень, *Rheum palmatum* L. *ei fortan nova speci huius generis;*  
*Rhabarber.*
- Ренейник, *Bardana*, *Arctium Lappa*, L.; *Kietten.*
- Розмарин, *Rosmarinas off.* L; *Rosmarin.*
- Розмарин дикий, *Rosmarinus sylvestris*, *Ledum palustre* L.;  
*Wilder Rosmarin.*
- Ромашка, *Matricaria chamomilla.* L; *Chamomillen.*
- Ртуть, *Mercurius vivus* *Hidrargirum* *Quecksilber.*
- Ртуть белая, *Mercurius praecipitatis albus.*; *Weisses Quecksilber*  
 — *Prseecipital.*
- Ртуть красная, *Mercurius praecipitatus ruber*, *Oxidum hydrar-*  
*gyri rubrum per acidum nitritum paratum*; *Rother Quecksil-*  
*ber praparat.*
- Рута, *Ruta graveolens* L; *Raute.*
- Репин, *Eupatorium Cannabinum*, L.; *Wasserdost*, *Wasserhanf.*
- Рябина ягоды, *Bacca sorbi aucuparia*; *Fogelbeeren.*
- Рябинка, дикая рябина, *Tanacetum vulgare.* L.; *Reinfare.*

С

- Сабур, *Aloe soccotrina et hepaticae.* *Aloe perfoliata.* L. *soccotri-*  
*na et vera*; *Dellandolle*, *Aloe.*
- Салат латук, *Lactuca sativa.* L.; *LaUschsalat.*
- Сальный корень, *Consolida major*, *simphytum off.* L.;  
*Schwarzwurzel*, *Wallwurzel.*
- Свиной хлеб, *Ciclamen Europeaeum.* L. *panus porcinus*; *Sch-*  
*weinsbrod.*
- Свинцовая соль, *Saccharum Saturni*, *acetas plumbi cristallinus.*  
 — *Bleuzucker*, *Bleisalz.*
- Сельдерей, *Apium hortense*, *Apium graveolens.* L.; *Hellene.*
- Селитра, *Nitrum purum*, *Nitras potassae.*; *Salpeter.*
- Селитренная кислота, *Acidum nitricum*; *Salpetersaure.*
- Семя льняное, *Semen lini usitatissimi.* L.; *Leinsaamen.*
- Серебренник, *Potentilla anserina* L.; *Geensekraut.*
- Скипидар, *Oleum terebinthinac*; *Terpenthinoehl.*
- Сладко-горько, *Solanum Dulcamara* L.; *Bittersuess.*



Смородина черная, *Ribes nigrum* L.; Schwarze Johannisbeeren.  
Соколий перелет, *Gentiana Luted.* L.; Bitterwurz.

Солнцева сестра, *Zichoreum Intybus.* L.; Gartencichorien.

Солодовый корень, *Radix liquiritae*, *Glycyrrhizae gabra.* L.; et  
*atiae spec*; Sulssholz.

Соляная кислота оксигенированная, *Acidum muriaticum  
oxygenatum*; Oxydirte Salzsäure.

Сон-трава, *Pulsatilla nigricans*, anemane *Pulsatilla et praiensis.*  
L.; Kuchenschelle.

Сосновые шишки, *Turiones Pini sylvestris vel Abietis.* L.; Ficht-  
enkhospen.

Стенница, *Parietaria off.* L.; Gluskraut, Tag-und-Nachtkraut.

Сулема, *Mercurius sublimatus corrosivus*, *Murias hydrargiri  
oxidati* — Aetzender Sublimat.

Сурик, *Minium*; Ox. udu. m *plumbi rubrum*; Rothe Mennige.

Сера горючая, *Sulphur*; Schwefel.

Серная кислота, *Acidum sulphuricum* — Schwefelsäure.

Серная печень, *Hepar sulphuris*, *Kali sulphuratum hydrosul* —  
*phuretum potassae*; Schwefelleber.

## Т

Табак, *Nicotiana Tabacum.* L.; Toback.

Терновник, *Acacia Germanica*, *Prunus spinosa* L.; Schleen.

Тимьям полевой, *Thymus vulgaris.* L.; Wilder Quendel.

Тмин, *Carum carvi.* L.; Kuemmet.

Тмин, *Carum carvi.* L.; Kuemmet.

Толокнянка, *Arbutus uva ursi.* L.; Sandbeeren.

Тополь, *Populus nigra.* L.; Schwarze Pappel.

Трилистник водяной, *Trifolium fibrinum*, *Menyanthes trifolia-*

*ta* L.; Bitterklee, Fieberklee.

Тысячелистник, *Achilles Millefolium.* L.; Schaafgarbe.

## У

Ужовник, *Polygonum Bistorta.* L.; Natterwurz.

Укроп водяной, *Phelandrium aquaticum* L.; Wasserfenchel.

Укроп огородный, *Anethum graveolens* L.; Dill.

Укроп римский, *Anethum Foeniculum.* L.; Fenchel.



Ф

- Фиалка, *Viola odorata*. L.; Feilchen.  
 Фиалка трехцветная, *Viola tricolor*. L.; Stiefmuetterchen.  
 Фиалковый корень, *Radix fytidis Florentinae*. L.; Violenwurzel.

Х

- Хмель, *Humulus Lupulus*. L.; Hopfen.  
 Хрен, *Radix Cochleariae Armoricae*. L.; Meerrettig.

Ц

- Царский скипетр, *Verbascum Thapsus* L.; Vohlkraut Konigskerzen.  
 Царская трава, *Imperatoria ostruthium*. L.; Kayserwurzel, Meisterwurzel.  
 Цикорий, *Cichorium intybus*. L.; Cichorien.  
 Цвет шиповниковый, *Flores Rosarum rubrarum, Rosa centifolia damascena et canina*. L.; Wilde Rosen, Hanbutten.

Ч

- Чабер, *Satureia hortensis*. L.; Pfefferkraut.  
 Частуха, *Alisma plantago*. L.  
 Черемуха, *Prunus Padus*. L.; Faulbeeren.  
 Черника, *Vaccinae Myrtilli, vaccinium Myrtillus*. L.; Heidelbeeren.  
 Чернобыльник, *Artemisia fubra. Artemisia vulgaris*. L. Rothe, Beifuss.  
 Чеснок, *Alliutn sativum*. L.; Knoblauch.  
 Чеснок дикий, Чеснок конский, *Scordium, Teucrium*. L.; Gemeiner Lacheriknoblauch.  
 Чистотел, *Chelidonium minus. Ranunculus Ficaria* L.; Schellkraut, Schwalbenkraut.  
 Чистяк малый, *Chelidonium minus, Ranunculus Ficaria*. L.; Kleine Schellkraut, Schaarbockskraut.

Ш

- Шабина трава (см. Пьяная трава).



Шалфей, *Salvia officinalis*. L. Salbey.

Шандра, *Marrubium album*, *Marrub. vulgare*. L.; Weisser Andorn.

Шелковичное дерево, *Morus nigra*. L.; Maulbeerbaum.

Шильник водяной, *Alisma Plantago*. L.; Wasserpfriemenkraut.

Шиповник, *Rosa cinnamomea canina*. L.; Wilde Rosen.

Шпанские мухи, *Cantharides*, *Lytta vesicatoria*.; Spanische Fliegen.

### Щ

Щавель, *Rumex Acetosa*. L.; Sauerampfer.

Щавель конский, *Lapathum acutum*. *Rumex acutus*.; Wilder Ampler.

### Я

Ягодный корень, *Mezereum coccognidum*, *Daphne Mezereum*. L.; Seidelbastwurz.

Ягоды можжевеловые, *Bacca Juniperi communis*. L.; Wachholderbeeren.

Ярь (см. Медянка).

Ясеновая корка, *Cortex Fraxini excelsioris*.; Eschenbaumrinde.



## «ГЕПАТРИН» – ТРИ ЗАЩИТЫ ПЕЧЕНИ ОТ СОВРЕМЕННОГО МИРА

РУ № 77.99.17.916 Б.000061.03.03



«Гепатрин» нужен всем! Потому что печень страдает у всех, кто живет в современном мире. Мы все любим вкусно покушать и хорошо выпить. Мы все работаем за чашкой кофе и с перекуром. Мы все пьем лекарства – больше или меньше. Говорят, вредно жить в современном мире. «Гепатрин» поможет жить полезно.

Ведь «Гепатрин» решает сразу три проблемы – очищения, защиты и восстановления клеток печени. В одном препарате собрано самое главное для печени: экстракт артишока очищает и координирует работу желчного пузыря, экстракт расторопши (силимарин) – защищает печень от разрушения алкоголем, лекарствами, ядами и токсинами, а эссенциальные фосфолипиды (строительный материал) – восстанавливают клетки печени. И не надо покупать три средства – возьмите одно – «Гепатрин».

И... вот уже можно жить, даже если печень больна. «Гепатрин» поможет снять острую и хроническую интоксикацию, предотвратит обострение хронического холецистита, окажет помощь при дискинезии желчевыводящих путей, дистрофии и циррозе печени, устранил последствия вирусных гепатитов. С натуральным средством «Гепатрин» печень сама справляется со своими обязанностями, нейтрализуя вредные воздействия. «Гепатрин» – три защиты печени от современного мира!

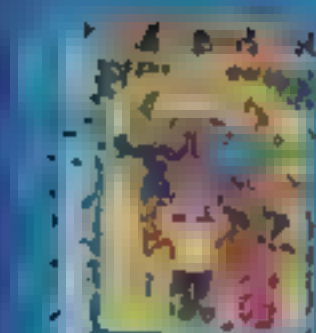
**«Линия Здоровья «Эвалар»:** консультации врача по тел. в Москве (095) 101-40-74. Почтовая рассылка завода-изготовителя: цена 1 упаковки (30 капс.) – 97 руб. При заказе 5 упаковок – **СКИДКА!** Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел.: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), тел./факс: (3854) 39-00-50; [www.evalar.ru](http://www.evalar.ru)

### «ЭВАЛАР» – здоровья дар!

**Спрашивайте «Гепатрин» в аптеках!**

Москва 730-27-30, 105-07-25, 267-96-00, 789-82-21, 241-20-84, 554-00-84 (Люберцы); С-Петербург 277-43-42, 274-88-91, 275-74-18; Ангарск 547-159; Астрахань 631-516, 394-488; Барнаул 380-501, 363-602, 431-605; Владивосток 319-241, 259-490, 272-910; Владикавказ 747-347; Владимир 274-931; Волгоград 383-398; Воронеж 492-737; Екатеринбург 257-85-82, 330-06-13; Ижевск 750-594, 505-505; Иркутск 427-530, 422-386; Йошкар-Ола 420-907; Казань 423-292, 928-471, 433-409; Калининград 333-222, 777-003; Кемерово 539-090, 647-848; Киров 540-922, 628-513; Краснодар 557-804, 522-126; Красноярск 277-709, 645-657; Курган 433-631, 578-477; Курск 2-73-34; Липецк 341-141, 435-832; Магнитогорск 216-952; Мурманск 423-369, 474-976; Н.Новгород 251-291, 342-410; Новокузнецк 717-424, 455-391; Новосибирск 666-393, 214-757, 252-582; Омск 531-798, 241-476, 268-996; Оренбург 0-53, 711-177; Пенза 579-849, 435-656; Пермь 124-577, 482-546; Ростов-на-Дону 619-168, 405-266; Рязань 922-727; Самара 705-404, 993-923, 423-328; Саратов 736-288, 260-825; Смоленск 384-944; Сургут 353-745, 282-422, 242-551; Тамбов 566-666; Тольятти 376-422, 508-850; Томск 430-044; Тула 311-053; Тюмень 363-753, 223-013, 327-202, 278-402; Улан-Удэ 264-505; Уфа 240-566, 242-210, 600-393, 331-677; Хабаровск 333-991; Чебоксары 620-380, 569-576; Челябинск 341-817, 928-383; Чита 324-249, 323-595; Ярославль 328-349.





ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

БИБЛИОТЕЧКА  
«ЗОЖ»

Готовятся к выходу в свет в серии Библиотечка «ЗОЖ»:

Из писем в рубрику «Домашний доктор» (часть 10)

Медицина Болотова в практике доктора Наумова

Из писем в рубрику «Личный опыт» (часть 1)

Простые советы доктора Любимовой (часть 2)

Золотые страницы «ЗОЖ» (часть 3)

Беседы с доктором Печеневским

Продолжается подписка на наши издания в почтовых отделениях России на II полугодие 2004 года в двух агентствах:

со старыми индексами:

«Здоровый образ жизни» вестник «ЗОЖ», индекс 50153,

журнал «Предупреждение», индекс 26062

и журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ», индекс 41777;

с новыми индексами соответственно:

99607, 99608 и 99609.

ISSN 1812-1764



9 771812 176009



БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"



2005 №1/25/

ПЛЮС

# ЗНАЕДЖЕДЛАДЖЕ ЖУРНАЛ

Из писем в рубрику  
«ДОМАШНИЙ ДОКТОР»



Более 160 рецептов  
Более 90 заболеваний  
128 адресов  
115 невыдуманных историй



БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

2005 №1/25

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

Из писем в рубрику  
«ДОМАШНИЙ ДОКТОР»

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»  
Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты,  
посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение дан-  
ного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с  
письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литера-  
турная обработка писем и материалов осуществлена редакционным  
коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2005

*Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ*

*Директор Владимир МОРОЗОВ*

*Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО*

*Художник Марон КАЗАК*

*Верстальщик Надежда САВЕЛЬЕВА*

*Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ*

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000

Подписка на издание в почтовых отделениях

идет в двух агентствах:

АПР (агентство подписки и розницы) – индекс 41777;

МАП (межрегиональное агентство подписки) – индекс 99609

Подписано в печать 24.01.2005 г. Формат 84х108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага  
газетная. 4 печ. л. Тираж 262 000 экз. Цена свободная. Заказ № 248

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»  
101000 Москва, Армянский пер. 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел под-  
писки: (095) 261-62-93; редакция и отдел писем: (095) 215-39-26,  
216-36-34 (факс). E-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru

Отпечатано в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда»».  
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.



## СОДЕРЖАНИЕ

Вступление .....	4	
<b>АЛЛЕРГИЯ</b>		
(Астма аллергическая, кожные высыпания, насморк аллергический) .....	6	
<b>БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ</b>		
(Гипертония, очищение крови, мигрень, очищение сосудов, улучшение памяти) .....	10	
<b>БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УША, ГОРЛА, НОСА (Бронхит, трахеит, гайморит, ларингит, ОРЗ, кашель, увеличенный лимфоузел, абсцесс легкого, отит, плеврит, простуда, повышенная температура при простуде) .....</b>		<b>16</b>
<b>БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ</b>		
(Больной желудок, колит, колит язвенный, язва 12-перстной кишки) .....	26	
<b>БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ</b>		
(Глисты, желчнокаменная болезнь, киста на печени) ....	29	
<b>БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ</b>		
(Мочекаменная болезнь, воспаление почек, пиелонефрит) .....	33	
<b>БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ</b>		
(Гидраденит, сахарный диабет, зоб узловой, лимфогранулематоз, увеличение лимфатических узлов, воспаление щитовидной железы) .....	36	

БОЛЕЗН  
(Артр  
боли  
ноги

БОЛЕЗН  
(Бел  
алле

БОЛЕЗН  
(Гем  
ожог  
псор  
кле  
обл

БОЛЕЗН  
(Ки  
лей  
эроз

БОЛЕЗН  
(Ва  
язв  
кром  
уши  
сед  
сви  
чир

ДОМА  
Сус  
Бол  
Бро  
Про  
Диз  
Вы  
Укр  
Бол



## БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

(Артрит, артроз, артроз ревматоидный, боли в суставах, боли в пояснице, ревматизм, ноги "ломит", радикулит, соли суставов) ..... 44

## БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

(Бельмо, глаукома, конъюнктивит, конъюнктивит аллергический, слезоточение, ячмень) ..... 53

## БОЛЕЗНИ КОЖИ

(Гемангиома, жировик, лишай опоясывающий, ожог волосистой части головы, очищение пор, псориаз, ороговение пяток, розацеа, подкожный клещ, базалиома, бородавки, себорея жирная, облысение, стрептодермия, чесотка) ..... 58

## БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ

(Кисты яичников, фиброма, миома, кровотечения, лейкоплакия, мастопатия, нарушение месячных, эрозия шейки матки) ..... 70

## БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

(Варикоз, геморрой, тромбофлебит, раны, трофические язвы, инфекционное воспаление, гангрена, внутреннее кровотечение, обморожение, ожоги, ссадины, опухоль, ушиб, онемение пальцев, подагра, воспаление седалищного нерва, простатит, рана инфекционная, свищ, нарыв, бородавки, фурункул, чирей, панариций, шпоры пяточные) ..... 78

## ДОМАШНЯЯ АПТЕКА

Суставные и желудочные боли ..... 97  
Боли в спине, простудные, желудочные заболевания ..... 98  
Бронхоаденома ..... 99  
Простудные заболевания, зубы ..... 100  
Дизентерия, понос, раны кровоточащие, ушибы, ожоги, трещины ..... 101  
Выпадение волос, уплотнения, шишки на теле ..... 105  
Укрепление иммунитета ..... 106  
Боли в желудке, отит, порезы, угри ..... 107



## СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ

Алкоголизм .....	109
Грибок на ногах, кашель хронический, шум в ушах, недержание мочи .....	113
Баня на дому .....	114
Насморк, изжога, сердечные боли, гипертония, запоры .....	114
Облысение, дерматит .....	115
Оздоровление организма после депрессии .....	116
Отек ног .....	118
Очищение кишечника и сосудов, суставы, тромбы, повышение иммунитета .....	118
Очищение организма .....	119
Панариций, крапивница, испуг .....	120
Пролежни после паралича, после инсульта .....	122
Простуда руки, ангина .....	123
Раны, мастопатия, зубы .....	125
Трещины на языке .....	126
Хроническая усталость .....	127
Храп, бессонница .....	127



## ВСТУПЛЕНИЕ

Нынешний выпуск нашего «Предупреждения Плюс» — дважды юбилейный. Нам пошел пятый год. Каким он будет, покажет время. Одно мы знаем точно: работы прибавится. Дело в том, что со второго полугодия 2005 года «Предупреждение Плюс» будет выходить двумя выпусками.

*Первый выпуск*, со старыми подписными индексами, а именно, 41777 в АПР (агентство подписки и розницы) и 99609 в МАП (межрегиональное агентство подписки), будет по-прежнему выходить 1 раз в 2 месяца, то есть 3 номера в полгода. *Второй выпуск* станет ежемесячным, то есть 6 номеров в полгода. Его подписные индексы будут, соответственно, 19777 в АПР, и 24222 в МАП.

А теперь ВНИМАНИЕ! Второй (ежемесячный) выпуск будет включать в себя 3 номера первого выпуска и иметь 3 номера дополнительных. Мы вошли во вкус, и прежние «ежедвухмесячные» рамки нам стали тесноваты — малыш подрос. Каталожная цена второго выпуска за 6 номеров будет равна 53 руб. 40 коп. плюс, естественно, почтовые расходы.

Для тех же, кто не имеет возможности на дополнительные затраты, остается первый выпуск. Его каталожная цена за 3 номера по-прежнему равна 26 руб. 70 коп. (плюс почтовые).

Второй юбилей отмечает и наша самая востребованная рубрика — «Домашний доктор». В нынешнем номере она выходит в 10-й раз. Успех «Домашнего доктора» понятен: это и скорая помощь в экстренных случаях, и экономия средств к существованию (читай пенсий и зарплат, на которые существовать, наверное, можно, но не дай Бог заболеть...) — в общем, наш ответ Чемберлену. Однако письма в рубрику «Домашний доктор» — это еще и народная энциклопедия медицины и здорового образа жизни. Именно объединение первого со вторым нам представляется наиболее перспективным делом всей нашей жизни.

Главный редактор журнала  
«Предупреждение Плюс»  
Сергей АНДРУСЕИКО.



# АЛЛЕРГИЯ

## ПЫЛЬЦА СОСНОВЫХ ШИШЕК ПРОТИВ АСТМЫ

Хочу поделиться опытом лечения аллергической астмы, которой страдаю вот уже 10 лет. Мне хорошо помогает *пыльца от сосновых шишек*:

на 0,5 стакана воды, а лучше теплого молока, размешиваю 1 чайную ложку пыльцы и по утрам за 15-20 минут до еды выпиваю всю порцию.

Принимаю деготь на горячем молоке. Начиная с одной капли, довожу до 7 капель и обратно.

Лечусь березовой смолой: 100 г смолы растворяю в 100 г спирта (можно в водке или коньяке), переливаю в бутылку и ставлю на 2 недели в темное место. Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день за 10-15 мин. до еды. Перед приемом и после приема съедаю по небольшому кусочку сливочного масла.

Лечусь 1-1,5 месяца, затем делаю перерыв и снова повторяю лечение.

Адрес: Карнауховой Анне Ивановне, 354200 г. Сочи Л-200, ул. Лазарева, д. 48, кв. 2.

## МОЕ ЛЕКАРСТВО — ОБЫКНОВЕННЫЙ ЛУК ДА «КВАША»

За три года, что я выписываю вестник, так и не решилась написать вам, хотя сама всякий раз жду что-нибудь «новенькое» — для лечения своих болячек.



Мне 45 лет и более двадцати из них страдаю от астмы аллергического характера. Пытаюсь применить все, что услышу, прочитаю. Голодала по Брэггу, чистилась по Малахову, провела сухое каскадное голодание, но это очень жестокий метод. Убедилась в истине: без пищи и воды человек может долго прожить, а вот без воздуха, когда постоянные приступы удушья, не прожить. После чистки все равно вновь появились слизь и мокрота в бронхах, а это — мой главный враг. Поняла, что вначале надо любым способом уменьшить количество мокроты. Таблетки никогда не применяю, а значит, надо искать народные средства.

И им оказался обыкновенный лук, который вырастила сама: у меня три сада по шесть соток, и по профессии я агроном.

В период приступа и для профилактики я делаю так:

беру крупную луковицу и, накрыв голову одеяльцем, натираю ее на мелкой терке; при этом глубоко дышу — вдыхаю через нос, затем через рот... Вначале кажется, что дышать еще труднее, ведь отовсюду течет — из носа, из глаз, изо рта. Но надо выдержать и дышать, пока лук весь не натрешь.

Зато потом дышать намного легче. После первой такой процедуры, проснувшись утром, я не могла открыть глаза: они у меня были все залеплены гноем. Я подумала, что если даже из глаз лук вытянул столько гноя, значит, из бронхов и легких — еще больше. Одновременно чистишь пазухи носа, рта и лицо: исчезают все прыщики. Таких процедур надо сделать не менее десяти, лучше на ночь; дышать столько, сколько выдержишь. Можно чередовать процедуры с ингаляцией:

5-6 зубков чеснока и чуть соды на стакан воды — и так же дышать. Шелуху от лука я завариваю с шиповником и сосновыми иголками. А натертую луковую кашицу я применяю для тампонов в вагину — получается безотходное производство.

И еще, если появилась простуда на губах в виде герпеса, то надо разрезать луковичку и ее соком смазать болячку —



она начнет присыхать и не разрастется, как это обычно бывает.

Если у кого кожные заболевания, проблемы с кишечником, печенью, желудком, поможет «Кваша» (из книги В. Лавровой «Ключи к тайнам жизни»).

*«Кваша» — чудо-эликсир молодости.*

В 8-10-литровую емкость (только в стеклянную или эмалированное ведро, ни в коем случае не допускать контакта с металлом) налить 1 литр кефира, добавить по стакану самой разной муки: пшеничной, ржаной, овсяной, ячменной, гречневой, обязательно манной (для вкуса) и, если есть возможность, хлопьев «Нордик» (но это не обязательно). Зерно смолоть на кофемолке, перемешать все только деревянной ложкой, залить водой (можно некипяченой) и закрыть салфеткой (без крышки). Пусть все бродит 3 дня, непременно нужно помешивать. Получается своего рода бифидок — кислый напиток; хранится в тепле. Пить его перед едой, сколько хочется. Сразу почувствуете печень, кишечник: хорошо слабит, выводит все гнилостное, ненужное, особенно хорошо чистит почки. У некоторых после применения пропадает зависимость от пива и спиртного. Если 8-10 литров — для одного много, можно норму уменьшить до 3-литровой банки.

Я много лет страдала кожными заболеваниями — как заболела астмой, так и появились кожные заболевания. После питья «квашей» на коже остались только следы. Исчезли пятна, зуд, лицо стало свежим, чистым, кишечник работает, как часики. «Квашей» можно мазать волосы, лицо, дерматиты.

Этот рецепт — далекой древности, был напитком богов. Доброго всем здоровья, да храни вас Господь.

Адрес: Паршуковой Наталье Алексеевне, 456660 Челябинская обл., Красноармейский р-н, п. Миасское, ул. Ленина, 4-47.



## С АЛЛЕРГИЕЙ ПОМОГАЮТ СПРАВИТЬСЯ СЕЛЬДЕРЕЙ И ЧЕСНОК

Сейчас многие люди страдают аллергией. Она бывает разная. Лично у меня аллергический насморк. Какое же это мучение! То глаза чешутся, то чихаешь, то из носа течет... Выручает меня *сельдерей*.

Я беру несколько больших пучков травы сельдерея, промываю корни и листья, режу и пропускаю через мясорубку. Отжимаю сок. У меня получается около 2 литров сока. Принимаю 2–3 раза в день по 1 ст. ложке натошак за 20–30 минут до еды. Нос «подсох», и я получила возможность отдохнуть от «нафтизина», который, кстати, повышает давление, «аллергодила» и гормонального препарата «альдецина». Сок я держала в холодильнике под морозильной камерой, недели три он сохраняет свои вкусовые и лечебные свойства. Если вы заметите, что сок изменил вкус, добавьте сахара в качестве консерванта, и сок не испортится.

Мне помогает и простое доступное средство — чеснок. Тру на терке, заворачиваю кашицу в двухслойный кусочек бинта и втираю вдоль позвоночного столба 1 раз на ночь в течение 10 дней подряд. Если не помогает, то через 10 дней повторяю лечение.

Адрес: Максимовой Ие Арсеньевне, 156013 г. Кострома, ул. Боевая, д. 54, кв. 26.



# БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

## СОВЕТЫ ОТ ГИПЕРТОНИИ

Мне 70 лет, страдаю от гипертонии. Обычно снимаю давление простыми домашними средствами, которыми хочу поделиться с читателями «ЗОЖ».

- Мне помогает обычный укроп. Перед едой съедаю по 1 чайной ложке зрелых сухих семян укропа. Запиваю обычной водой.

- Лечусь геранью. 1 ст. ложку сухих листьев заливаю стаканом кипятка. Пью по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

- Чтобы не было привыкания, герань время от времени заменяю сушеницей болотной. 3 ст. ложки измельченной травы заливаю стаканом кипятка. Принимаю по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

- Во второй половине дня пью по 20-30 капель настойки пустырника.

Адрес: Пинигиной В.Ф., Омск, п/о Дачное, ул. Пионерская, д. 3, кв. 13.

## ГВОЗДИКА – ОТ ГИПЕРТОНИИ

Я выписываю «ЗОЖ» с 1994 года. Очень благодарна читателям за рецепты, которые помогают выжить в наше трудное время. За свою жизнь мне пришлось многое пережить: и Великую Отечественную войну, и смерть близких, и трех-



летнюю оккупацию. Сейчас мне 70, я не люблю говорить о болезнях, да и вряд ли в наше время найдется полностью здоровый человек. Но мне помогают книжки Луизы Хей и Мегре. Многие рецепты вестника проверила на себе. Низкий поклон сестрам Балыниным, дай им Бог здоровья и долголетия. Их мазь отлично работает.

От себя хочу порекомендовать проверенный рецепт от гипертонии. Я использую его уже 40 лет. Добрый человек много лет назад посоветовал мне пить настой гвоздики прямой. Особенность рецепта в том, что гвоздику нельзя запаривать горячей водой.

Нужно в фарфоровую чашку налить 150 г чуть теплой кипяченой воды, положить в воду 12-13 свежих цветков, закрыть крышкой и поставить в темное место на 12-20 часов. Выпить за день это количество в 4 приема за час до еды. Разводить водой не надо, просто отпить глоток, а остальное убрать. Пить настой гвоздики в течение трех дней, каждый раз готовя новый, а через неделю, если давление высокое, пропить еще 3 дня.

Но не злоупотребляйте, проводить лечение лучше 1 раз в месяц. Я пью гвоздику только тогда, когда повышается давление.

Адрес: Серафимович Т. И., 630000 г. Новосибирск, ул. Линейная, д. 47, кв. 198.

## ЛИСТЬЯ ХРЕНА: ПРОСТО И ЭФФЕКТИВНО

Я ветеран труда, мне 74 года. Многими рецептами и советами пользуюсь сама и другим советую.

Я много слышала и читала о гипертонии, сама болею с 1962 года.

Летом лечусь свежими зелеными листьями хрена.

Беру 3 листа, 2 привязываю ко лбу, а один — под левую подмышку. Состояние улучшается буквально через час. Если же давление высокое — 180/100 или 200/100, то я привязываю хрен на весь день или на всю ночь. На второй день нужно закрепить результат, привязав ненадолго листья хрена.



Но не переусердствуйте, а то давление сильно упадет. Почаще меряйте давление, регулируйте сами в соответствии с самочувствием. Если высокое давление — привязывайте листья хрена, если стало лучше — не надо.

На зиму я выкапываю корни хрена и храню их в погребе.

Как повысится давление, достаю один или два, помою, соскабливаю ножом верхний слой, нарезаю вдоль на 2-3 части, в зависимости от толщины корня. Опускаю корни в горячую или теплую воду и дальше, как с листьями: 2 части корня прикладываю ко лбу, а третью — под левую подмышку. Компресс будет сильно печь, первое время появятся даже красные пятна, но не бойтесь, они скоро проходят. Чтобы на лбу не было покраснений, то подложите в самом начале процедуры под корни хрена чистую тряпочку. А как перестанет гореть, снимите.

Эффект потрясающий: и корни, и листья хорошо помогают, на мой взгляд, корни даже лучше. Кстати, корни не выбрасывайте, их можно использовать во второй раз. Просто положите в стеклянную баночку, залейте водой и закройте крышкой. Я сама пользуюсь этим рецептом более 20 лет и лекарств от давления не принимаю.

Вторая травка, которая мне помогает, — это пустырник. Он у меня растет во дворе.

Я его срезаю, сушу, режу ножницами помельче, складываю в баночки из-под кофе или картонные коробки, закрываю их, чтобы трава не пылилась, и при необходимости кладу 1-2 столовые ложки в стакан и заливаю крутым кипятком. Настой готов через 15-20 минут, пью я его по 1 столовой ложке 3-5 раз в день за 20 минут до еды. Для приготовления настоя можно брать и цветы, и листья, и стебли.

Адрес: Моховой Нине Петровне, 397340 Воронежская обл., Поворинский р-н, с. Пески, ул. Ленинская, д. 87, кв. 1.

## ЛИМОН, АПЕЛЬСИН, КЛЮКВА...

С вестником познакомилась случайно, разговорившись со своими друзьями о болезнях. Они дали мне подшивку

«ЗОЖ» за  
сующие мо  
чили в под  
лепту в ко  
гипертонии

1 лим  
ченой  
пропус  
мешати  
по 1 ст

Повер  
Смесь дер  
Адрес  
сецкий

С вестн  
зу захотел  
ную зани  
наются с  
торых у н  
рядка хот  
В этом год  
орех и мн  
сидим мь  
шая), слу  
жужжат —

Кажды  
ням совет  
чае. Для с

В «ЗОЖ»  
цовой об  
тов: спирт  
вый... М  
ния.



«ЗОЖ» за 2-е полугодие 2001 года, и я выписала все интересные меня рецепты. А с первого января 2002 года мне вручили в подарок подписку на вестник. Вот и хочу внести свою лепту в копилку «ЗОЖ» — поделиться простым рецептом от гипертонии:

1 лимон, 2 апельсина и 1 пол-литровая баночка толченой клюквы. Сахар по вкусу. Лимон и апельсины пропустить через мясорубку вместе с цедрой. Перемешать с толченой клюквой, добавить сахар и есть по 1 столовой ложке 2 раза в день утром и вечером.

Поверьте, очень помогает, таблетки совсем не нужны. Смесь держать в холодильнике.

Адрес: Демчук Т.А., 164170 Архангельская обл., Плесецкий р-н, г. Мирный, ул. Ломоносова, д. 11, кв. 11.

## ПРО ОБНОВЛЕНИЕ КРОВИ И ПРО ЖИТЬЕ-БЫТЬЕ

С вестником познакомились недавно, но почему-то сразу захотелось поговорить с вами. Да все некогда было — осенью занимались заготовками на зиму. Хлопоты ведь начинаются с весны: сначала рассада, потом — огород и сад, которых у нас два. Крутимся, скучать и болеть некогда — зарядка хоть куда. На каждой яблоньке — по три сорта яблок. В этом году привили на сливу абрикосы, посадили грецкий орех и много малины. Весной у нас в садах поют соловьи, сидим мы с женой у колодца (вода, кстати, там тоже хорошая), слушаем их пение. Тут же куры разгуливают, пчелы жужжат — тоже недавно завели. Благодать!

Каждый номер вестника перечитываем. Помогаем соседям советами, подсказываем, как быть в том или ином случае. Для себя заготавливаем разные травы.

В «ЗОЖ» № 20 прочитали рекомендации Лидии Кузнецовой об очищении крови. Она применяет много компонентов: спирт, мед, столетник, кедровые орешки, деготь березовый... Мы предлагаем свой, более простой, вариант очищения.



Нужны лишь крапива жгучая, чабрец и пара кустиков мяты перечной – все, что растет на любом огороде. Литровую банку до половины заполните крапивой (она богата витаминами и налаживает обмен веществ), добавьте кустики мяты перечной (успокаивает и выгоняет шлаки) и чабрец (придает сил и лечит легочные болезни). Все залейте водкой и настаивайте в темном месте неделю. А потом пейте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Это – порция на 1 курс.

Для поддержания здоровья запаситесь шиповником, рябиной, калиной, смородиной и ежедневно кушайте мед, особенно с молоком.

Ну, и последнее, к слову. Чтобы не чувствовать одиночества (мы с женой живем вдвоем, наша приемная дочь, окончив медучилище, выскочила замуж и уехала), жена взялась разыскивать подругу детства Шарову Раису Григорьевну (фамилия девичья, проживает в Краснодарском крае). Может, она тоже читает “ЗОЖ” и отзовется, вспомнит Антонину Боцман со станции Платнировская?

Ну, вот пока и все про наше житье-бытье.

Адрес: Лучину Алексею Ивановичу, 412230 Саратовская обл., пос. Турки, ул. Матросова, д. 19.

## **МЕДНОЕ КОЛЬЦО УСПОКОИТ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ**

Меня мучили частые головные боли. Хотите верьте, хотите нет, но мне помогла обыкновенная медная проволока. Когда мне посоветовали этот метод, я посмеялся, но решил испытать.

Я согнул проволоку в кольцо и надел на голову. И вы знаете, боль ушла минут через 5.

С тех пор все мои знакомые лечат головные боли медным кольцом.

Проволоку лучше брать многожильную в оплетке из хлорвинила, тогда между головой и проволокой будет своеобраз-



ная прослойка и эффект будет лучше. Да и кольцо такое мягче и удобнее. Попробуйте, хуже не будет.

Адрес: Захарову Виталию Сергеевичу, 613030 Кировская обл., Чепецкий р-н, Просница, ул. Ленина, д. 49, кв. 33.

## СОК МОКРИЦЫ ЧИСТИТ СОСУДЫ И УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ

Уже четыре лета подряд я пропила сок мокрицы. Летом ее везде полно.

Я делаю сок из мокрицы и пью по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды (можно подсластить медом). Он очищает сосуды и улучшает память. Средство проверенное. Готовить сок можно на два дня вперед, но лучше пить свежий.

Курс — 1 месяц

Адрес: Харитоновой Надежде Моисеевне, 627540 Тюменская обл., п. Абатский, ул. Советская, д. 56.



## БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

### ПО СТОПАМ СЕБАСТЬЯНА КНЕЙПА

Я решил поделиться с читателями методом лечения хронического бронхита. Сам я вылечился за 10 дней, что подтверждается флюорографическими обследованиями, которые я проходил до и после процедуры.

Для лечения вам понадобятся: льняная простыня (но подойдет и х/б, только новая), шерстяное одеяло, 2 теплых одеяла, 2 кг соли (на весь курс лечения) и кусок ткани или платок.

Подготовьте таз холодной воды, добавьте туда неполную горсть соли и размешайте. Возьмите льняную простыню, сложите ее пополам, положите в соленую воду и растирайте так, как обычно стираете белье. Затем простыню отожмите, чтобы с нее не текло, и, не разворачивая, встряхните. Положите шерстяное одеяло на кровать, а сверху простыню так, чтобы она лежала длинной стороной поперек кровати.

Больному раздеться донага и лечь спиной на простыню, чтобы она начиналась на уровне подмышек. Голова больного должна лежать на подушке. Помощник быстро обертывает больного простыней с обеих сторон так, чтобы края простыни шли посередине туловища. Затем обернуть больного шерстяным одеялом с двух сторон, подворачивая его под стопы. Укрыть шею платком, чтобы не проходил воздух, и



сверху положить еще два теплых одеяла. Лежать 1,5 часа, детям до 13 лет – 1 час. После процедуры тело обмыть теплой водой. Простыню обязательно постирать и прогладить. Такие обертывания я проводил один раз в день в течение 10 дней за 2 часа до приема пищи и освобождения кишечника и мочевого пузыря. В лечении понадобится помощник, потому что самому невозможно добиться плотного прилегания простыни к телу, чтобы внутрь не проникал воздух. Противопоказаний обертывание не имеет, наоборот, оно обладает лечебным свойством. Во время процедур следует бросить курить. Я, например, уже год не курю. А для профилактики разных болезней ежедневно ем лук и чеснок.

Адрес: Ирману Эдуарду Марсельевичу, 214011 г. Смоленск, ул. Автозаводская, д. 25, кв. 47.

*«ЗОЖ»: Метод, описанный Эдуардом Марсельевичем, нов. Рецепты водолечения древнего проповедника Себастьяна Кнейпа сегодня даже более актуальны, чем, вероятно, в середине XIX века, когда они были им изобретены.*

*«Предупреждение Плюс» № 5(23) за 2004 г. почти целиком посвящено Себастьяну Кнейпу и его последователям, применявшим обертывания и ванны для успешного лечения различных недугов, в том числе туберкулеза и болезней легких. Пример Ирмана — лишнее тому подтверждение.*

## ЧАЙ ОТ БРОНХИТА

Поделюсь рецептом настоя от бронхита.

Смешать 100 граммов цейлонского чая, 100 г цветов шиповника, 100 г лимонной мяты, 100 г чабреца, 100 г цветов душицы, 100 г цветов липы. Все травы — сушеные. Заварить как чай и пить.

Я пила такой чай больше года, мне помогло. Хранить сбор трав в стеклянной банке.

Адрес: Любановой Ларисе Семеновне, 403133 Волгоградская обл., Урюпинский р-н, хут. Зеленый.



## БРОНХИТ И ТРАХЕИТ БОЛЬШЕ НЕ БЕСПОКОЯТ

Пишу впервые, но читаю вестник с 1994 года. С моей помощью многие тоже стали вашими подписчиками. Расскажу, как я боролась и в конце концов одержала победу над трахеитом и бронхитом.

Во-первых, я постоянно пила настой трав мать-и-мачехи, подорожника и багульника. Брала по щепотке каждой травы на 1 л воды и запаривала на водяной бане. Принимала перед едой по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Этот настой способствует отхаркиванию мокроты. Кроме того, каждое утро я чистила язык лопаточкой, чтобы вызвать кашель и освободить легкие от застоявшейся за ночь мокроты. 1 раз в неделю ставила горчичники на спину и грудь и 1 раз в неделю — банки.

Делала прогревания горячим утюгом: складывала полотенце в 3 слоя, чтобы не было ожога, и «гладила» грудь по 15 минут 1 раз в день. После прогревания смазывала грудь скипидарной мазью и ложилась спать. Курс — 1 неделя.

Еще добрые люди подсказали насолить свиного сала, а когда оно будет готово, отрезать по кусочку и сосать, как конфетку, в любое время. И вкусно, и полезно. А до этого я просто пила растопленное нутряное свиное сало по 1 столовой ложке утром. Выпила килограммов 5-6 сала. С осени до весны ходила в группу здоровья, в бассейн, утром регулярно выполняла дыхательную гимнастику по Стрельниковой, прикладывала на спину и грудь аппликатор Кузнецова. Вот сколько процедур! Сейчас мне заметно лучше, а в начале лечения состояние было тяжелое: вдох-выдох со свистом, спать не могла, такие мучения были, что даже сумку нести не могла, а ходила только медленным шагом.

Адрес: Ивановой Валентине Ивановне, 451220 Башкортостан, г. Стерлитамак.



## КАШТАНЫ И ГАЙМОРИТ

Возвращаясь к напечатанному

Первая моя заметочка «Каштан от гайморита» была опубликована в «Предупреждении Плюс» № 4(22) за 2004 год. На меня обрушилась лавина писем с вопросами и просьбами выслать каштан. Ответить на каждое письмо я не в силах, к тому же не все присылают конверты с обратным адресом. Сама я пенсионерка и покупать конверты не могу — пенсия не позволяет. Выслать же каштаны не имею возможности. У нас в Удмуртии каштаны не растут — это южное дерево. Я заказывала плоды на Украине или в Калининграде. Для лечения, кстати, годится только дикий каштан, еще его называют «конским».

Повторю рецепт.

Снимите коричневую оболочку, а белое ядро натрите на терке или поскоблите ножом. Потом закладывайте эту каштановую стружку поглубже в ноздрю с помощью пластмассовой или стеклянной палочки. Количество каштановой стружки определите сами. Лечение проводить до выздоровления.

Этот метод подходит больше тем, кто не делал проколов. Лечитесь и сами увидите результат.

Адрес: Иванской Галине Ивановне, 426075 г. Ижевск, ул. Союзная, д. 11, кв. 45.

## КАК Я ПОБЕДИЛА ГАЙМОРИТ

Мне сейчас 65 лет. В 1957 году у меня обнаружили гнойный гайморит.

Были ужасные головные боли, нос не дышал. Участковый врач направила меня на прокалывание.

По дороге в больницу я встретила знакомую медсестру, которая посоветовала не торопиться и наказала сшить пару мешочков из хлопчатобумажной ткани, насыпать в них нагретые на сковородке речной песок, крупную соль или рис, что есть под рукой, и прикладывать на гайморовы пазухи — над бровями и вдоль носа с обеих сторон. Держать до полного ос-



тивания, а потом смазывать эти мосты медом. Гной будет обильно выходить. После 5-6 раз нос должен очиститься.

Я действительно избавилась от своего гайморита таким образом. С тех пор даже простой насморк проходит легко.

Адрес: Богдановой Алло Вениаминовна, 690013 г. Хабаровск, ул. К. Маркса, д. 82, кв. 3.

## ГАЙМОРИТ И ПОМИДОРНАЯ БОТВА

В «ЗОЖ» № 1 за 2002 год прочитала письмо Галины Ивановны Иванской из Ижевска «Каштан и гайморит», в котором она сообщает, что публикация ее рецепта вызвала огромный поток писем с вопросами и просьбами выслать каштан. Мой совет для лечения гайморита проще, и не надо ничего никому высылать.

Пишу, кстати, второй раз. Первое мое письмо, видимо, не дошло или мой рецепт не показался вам интересным. Но я уверяю, он поможет очень многим избавиться от гайморита.

В разное время дочка и сын болели гайморитом. Врачи предлагали делать проколы, но я отказалась, решила попробовать вылечить детей народными способами. С одной женщиной мы отдыхали в профилактории, она-то и подсказала мне рецепт.

Нужно наломать помидорной ботвы, желательно потолще (в ней больше сока), и потомить на медленном огне. Если есть специальный прибор для ингаляции, то использовать его, а если нет, то над обыкновенной кастрюлей подышать парами помидорной ботвы, накрывшись одеялом, 10-15 минут. Дышать так: вдох через рот – выдох через нос, вдох через нос – выдох через рот. Через несколько минут пойдут выделения, отсморкайтесь и продолжайте дышать. Достаточно 2-3 таких процедур. После ингаляции нельзя выходить на улицу, поэтому лучше делать перед сном. Можно сушить ботву на зиму.

Адрес: Саблиной О.Я., 400065 г. Волгоград, ул. С. Щедрина, д. 12, кв. 1.



## КАЛЕНДУЛА И ВАЛЕРИАНА ОЧИСТИЛИ ГОРЛО

У меня хронический гайморит и ларингит. Когда начинается обострение, гайморовы пазухи забиты, в горле стоит сухой ком. Приступы замучили. Вызывала даже «Скорую» — делали уколы. На какое-то время наступало облегчение, а потом опять все повторялось.

Надо было искать какой-то выход:

начала гайморовы пазухи через нос промывать свежей уриной, собранной от 3 часов утра до 15 часов дня. Втягивала сначала одной ноздрей, а потом другой. Во второй половине дня делала отвар цветков календулы: 2 ст. ложки сухого измельченного сырья заливала 2 стаканами кипятка, кипятила на слабом огне 15 минут, процеживала и пазухи и горло полоскала этим отваром.

Купила в аптеке персиковое масло и смазывала слизистую оболочку в носу и в горле, не давая ей высохнуть. А потом сделала настойку из календулы: 20 г календулы настаивала в 100 мл водки или 70 %-ного спирта две недели, процеживала, принимала по 1 чайной ложке, запивая водой, 3 раза в день за 30 минут до еды.

Постепенно началось очищение пазух и горла. Я буквально ожила. Перед сном вдыхала настойку валерианы по 10—12 раз каждой ноздрей. Крепко засыпала.

Адрес: Поповой Гере Павловне, 169841 Республика Коми, г. Инта, ул. Куратова, д. 62, кв. 46.

## ПОСТНОЕ МАСЛО В ПОМОЩЬ

В течение 30 лет убеждался в том, что обыкновенное подсолнечное нерафинированное масло помогает в лечении и профилактике гриппа и ОРЗ.

Если температура высокая, смешайте масло и сок репчатого лука в равных частях. Закапывайте по одной пипетке в нос и на корень языка.

А если температуры нет или она невысокая, то лука не надо. Капайте по две полные пипетки чистого масла в каждую ноздрю и на корень языка. После того, как закапали, сожмите на секунду-другую ноздри, чтобы масло как следует впиталось.



Адрес: Сторчаку Евгению Александровичу, 354067 г. Сочи, ул. Красных Партизан, д.8, кв. 23.

## 20 КАПЕЛЬ ВАЛЕРИАНЫ

Хочу дать совет людям, которые мучаются от кашля.

Во время приступа – у меня он обычно начинается после одиннадцати часов вечера – я выпиваю 20 капель валерьянки на 1/2 стакана воды. Через несколько минут кашель стихает.

Адрес: Родиковой Светлане, 644109 г. Омск, ул. Га-шека, д. 20/1, кв. 18.

## ПРО ЯБЛОКО И ЛУКОВИЦУ

Хочу поделиться недавно рекомендованным, но уже успешно опробованным средством от кашля (и даже в какой-то степени от других проявлений простуды).

Большое яблоко и луковицу поменьше – не чистить, помыть то и другое, разрезать на 4-8 частей. Опустить в 1 литр холодной воды, довести до кипения и тотчас сделать маленький огонек – дать повариться, пока луковичка не будет мягкой. Процедить через несколько слоев марли, отжать проваренные лук и яблоко, залить в термос. Небольшими порциями, охлаждая до теплой температуры, выпить в течение дня.

За день-два кашель прекратится.

Адрес: Гринблат Марии Израилевне, 65023 г. Одесса, ул. М. Арнаутская, 55/11.

## РОМАШКА, ШАЛФЕЙ, ЭВКАЛИПТ... И МАЗЬ ВИШНЕВСКОГО

У нас с мужем растет дочка. Ей 3,5 года. Естественно, иногда болеет. В больницу мы обращаемся в крайних случаях, стараемся лечить сами. Таблетки не пьем. Травы – вот наша аптека. *От сильного кашля можно избавиться за 3 дня. Рецепт верный, испытанный.*

В маленькой кастрюльке сварите 5–6 небольших кар-тофелин в мундире. Воду не сливайте, а бросьте туда



по щепотке трав ромашки, шалфея, липы, календулы, листьев эвкалипта. Размешать и чуть помять картошку. Затем сесть вместе с ребенком возле кастрюльки, укрыться покрывалом или обычной простыней. Чуть приоткрыть крышку и всыпать 1 чайную ложку соды. Дышать парами около 10 минут. Почитайте что-нибудь ребенку, чтобы он высидал это время. После ингаляции желательно минут 10-20 посидеть укрытыми. Но при температуре, даже невысокой, такую процедуру проводить нельзя.

А еще хочу рассказать, как мы вылечили *увеличенный лимфоузел в подмышечной впадине*. 7 дней в больнице нам кололи пенициллин. Никаких сдвигов. И вот в гости к нам приехала мамина подруга. Она своего сына вызволила из больницы и вылечила сама.

На марлевую повязку нанести 2-3 чайные ложки мази Вишневского. Приложить на лимфоузел и зафиксировать. Не кутать! Повязку менять строго через 2 часа. На ночь можно класть в 2-3 раза больше мази, чем днем. Через 10 дней все должно пройти. Но для закрепления результата поделайте еще 3-4 дня компрессы из камфарного масла. Повязка должна пропускать воздух. Компрессы ставить ровно на 5 часов.

Адрес: Брянцевой Татьяне Георгиевне, 352180 Краснодарский край, Гулькевичский р-н, с. Отрадокубанское, ул. Победы, д. 48.

### НА ОПЕРАЦИЮ НЕ ПОШЛА: ВЫЛЕЧИЛАСЬ СОСНОВОЙ СМОЛОЙ

30 лет назад у меня обнаружили абсцесс легкого. Долго лежала в больнице, мне делали уколы, но результаты были неутешительные. Предложили операцию. Я тогда была молода и решила операцию не делать, а стала пить лекарство, которое мне посоветовала одна знакомая женщина:

0,5 литра чистого спирта или очищенного самогона (60 градусов) и 50 граммов сосновой смолы. — в бутылку. Поставить ее в темное место на 2 недели, чтобы смола растворилась. Спирт будет желтого цвета, а на дне образуется осадок. Принимать утром на



...желудок по 1 столовой ложке, заедая 1 чайной ложкой меда и запивая свежим (желательно домашним) куриным яйцом. Можно принимать 3 раза в день за 30 минут до еды, но яйцо пить только с утра. Я пила 2 месяца, а когда сделала рентген, то оказалось, что легкие чистые. Но я продолжала пить состав для профилактики. С тех пор прошло уже 40 лет, болезнь меня не беспокоит.

Адрес: Зотовой Татьяне Александровне, 603018 г. Нижний Новгород, ул. Красный Перекоп, д. 8.

## РОМАШКА ОТ ОТИТА

Когда моей дочке было 10 месяцев, у нее заболели ушки. Девочка плакала более суток. Спасла нас соседка, врач-гомеопат.

Она сшила 4 мешочка из широкого бинта размером с ладонь (бинт брала в 2 слоя) и заполнила их аптечной ромашкой. Два мешочка положила на горячую сухую сковородку, разогретую на плите. Теплые мешочки приложила к ушкам. В это время нагревались два других мешочка. Я их меняла по мере остывания.

На ночь я оставила девочке под шапочкой два теплых мешочка. Утром на одном из них выступило гнойное пятнышко. Болей больше не было.

С тех пор, как только дети простынут, появится боль в ушах, я прикладывала им теплые мешочки с ромашкой. Таким же способом я и себе вылечила отит. Мешочки часто менять не обязательно. Процедура простая и приятная, а ромашка всегда есть в аптеке.

Адрес: Акуловой Г.С., 141980 Московская обл., г. Дубна, ул. Ленинградская, д. 1, кв. 65.

## МОЛОЧНЫЙ ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ

От плеврита я избавился очень просто.

Утром в стакан только что вскипяченного молока разбивал одно сырое куриное яйцо, размешивал и выпивал в горячем виде натошак. Я долгое время болел плевритом. Этим способом вылечился за 15 дней.

Адрес: Гарифуллину Фариду Насиповичу, 450068 г. Уфа-68, ул. Волгодская, д. 21, кв. 61.



## ЧАЙ «ГРЕМУЧАЯ СМЕСЬ»

Если вам жизнь не в радость из-за простуды и озноба, то берите скорее кружку, наливайте горячий чай, кладите туда чайную ложку меда, малинового варенья, чуточку красного перца и столовую ложку спирта (или две ложки водки). Выпейте горячим, утеплите ноги, оденьтесь потеплее и устраивайтесь около телевизора. Ноги должны «гореть», если такого эффекта нет, значит, мало спирта или водки.

Как пройдет простуда, не заметите. Меня так лечили бабушка, мама, а теперь и я лечу этим составом своих внуков и правнуков.

Адрес: Белову Владимиру Михайловичу, 456228 Челябинская обл., г. Златоуст, 3-й микр-н, д. 34, кв. 46.

## ДЛЯ ЛЕНИВЫХ, НО НЕ БРЕЗГЛИВЫХ!

Рецептами вестника пользуюсь уже второй год и не написать вам не мог. Советы, которые дают читатели, просты и доступны каждому, главное — было бы время и желание ими заняться, но, как правило, не хватает именно времени. Вот я и хочу поделиться своим опытом лечения с теми, у кого до себя не «доходят руки».

Если у вас повысилась температура, смочите кусочек ватки собственной уриной, положите на пульс, сверху накройте полиэтиленом и забинтуйте — примерно через час, как правило, температура нормализуется.

При первых признаках простуды: насморке, кашле, болезни горла, ломоте суставов необходимо взять х/б носки, смочить в урине, отжать и надеть на ноги; сверху надеть полиэтиленовый пакет и еще шерстяной носок. Держать компресс всю ночь, если мало ночи, то можно и днем. Результаты не заставляют себя долго ждать.

Наиболее сильный эффект с упаренной уриной: 1 литр урины упариваете до стакана на медленном огне, далее все делаете так же, как сказано выше.

Все эти рецепты очень подходят и для лечения детей любого возраста. Желаю всем здоровья и успехов.

Адрес: Прилуцкому Сергею Николаевичу, 141300 Московская обл., г. Сергиев Посад, Ново-Угличское шоссе, д. 17, кв. 4.



## **БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ**

### **ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ЖЕЛУДКА – ДЛЯ... БОЛЬНОГО ЖЕЛУДКА**

Помню, когда я была ребенком, жила у нас в деревне травница. Однажды она вылечила мою маму от тяжелого заболевания желудка.

Она взяла желудок свежезаколотого животного (свиньи или коровы – не помню точно), хорошо промыла, вывернула и, держа в теплой воде, сняла внутреннюю слизистую оболочку. Затем отварила его в течение пяти минут и пропустила через мясорубку. Добавила мяса, сделала фарш и слепила котлеты. Готовила их на пару. Мама ела по 2–3 котлеты в день натошак в течение 10 дней. После котлет нельзя есть и пить 2 часа.

Мама прожила больше 30 лет с того времени, и желудок ее больше не беспокоил.

**Адрес: Мотелике Нине Михайловне, 5643 Молдова,  
Рышканский р-н, с. Варатик.**

### **КОЛИТ НЕ БЕСПОКОИТ УЖЕ 15 ЛЕТ**

На «ЗОЖ» я подписалась по совету старшей сестры. Многие рецепты беру на заметку, что-то советую знакомым, что-то применяю сама. Хочу поделиться опытом лечения



колита, которым мучилась 15 лет назад. Сейчас мне 49 лет, и, слава Богу, все нормально.

У меня были сильные боли, то понос, то запор. После обследования в районной поликлинике в конце концов мне поставили диагноз: спастический колит с сужением кишечника. Лечащий врач посоветовал кушать побольше морковки и свеклы, но никаких лекарств не выписал. Я осталась со своей болезнью один на один.

Как-то мне в руки попала подшивка журнала «Здоровье» прошлых лет. Там была опубликована статья — не помню автора — «Почему у ребенка болит живот?». Я внимательно прочла ее и выписала *рецепт лечения кишечника*, приведенный в статье.

Взять 1 ст. ложку тысячелистника, 1 ст. ложку зверобоя, 1 ст. ложку бессмертника песчаного. 1 ст. ложку этого сбора залить стаканом (200 мл) кипятка, запарить на водяной бане и кипятить 15 минут при закрытой крышке. Потом процедить и пить три раза в день по 1/3 стакана за 30 минут до еды. Курс — две недели пить, две недели отдыхать. Затем курс повторить.

Так в течение 6 месяцев.

Бессмертник песчаный в наших краях не растет, поэтому я покупала его на базаре у травников. В течение двух недель лечения состояние мое заметно улучшилось, но я продолжала пить по графику все полгода.

Адрес оставляю только для редакции, потому что переписываться мне, к сожалению, не позволяет время.

Исламовой Нурие Хатифовне, Татарстан.

## ОВЕС ОТ ЯЗВЕННОГО КОЛИТА

Хочу помочь страдающим неспецифическим язвенным колитом. По себе знаю, какое это тяжелое и трудноизлечимое заболевание. Я 4 года была на грани жизни и смерти. Искала пути исцеления. Пришла к выводу, что язвенный колит во многом зависит от состояния нервной системы, а со стрессами, как известно, нужно бороться. При обостре-



нии соблюдала строгую диету, но как только становилось лучше, понемногу расширяла ее.

Из лекарственных трав лучше всего мне помогал корень кровохлебки. Но самым главным моим лекарством был овес.

Цельный овес промываю, просушиваю, но не жарю. Измельчаю в кофемолке или мясорубке. 2 ст. ложки заливаю 0,5 л кипятка, настаиваю в термосе, процеживаю, протираю через сито и пью в теплом виде в течение дня. Можно добавлять мед по вкусу.

Лечение длительное. Но зато состав этот рубцует язвочки в кишечнике, восстанавливает слизистую.

Я уже давно не соблюдаю диеты, но с овсом продолжаю дружить. В последнее время ем по утрам геркулесовую кашу или овсяный кисель.

Адрес: Михайловой Н.В., 606502 Нижегородская обл., г. Городец, пл. Пролетарская, д. 1, кв. 41.

## ЗАБЫЛА, ГДЕ БЫЛА ЯЗВА

Хочу сообщить хороший рецепт от язвы 12-перстной кишки, который мне порекомендовала моя родственница, полностью вылечившаяся, по совету, кстати, врача, от этой болезни.

0,5 кг меда, 0,5 кг грецких орехов, пропущенных через мясорубку, 0,5 кг натертой на мелкой терке моркови и 0,5 кг сливочного масла.

Масло растопить в кастрюльке, но до кипения не доводить. В горячее масло добавить протертую морковь. Перемешать. Остудить. Добавить мед и орехи. Всю массу тщательно перемешать. Лекарство готово.

Принимать по 1 столовой ложке три раза в день за 20-30 минут до еды, пока оно не закончится.

Если возникнут боли, не пугайтесь — пройдут.

Родственница мне говорила, что врач порекомендовал именно такое лекарство, потому что операцию ей было делать нельзя — она перенесла инфаркт.

Адрес: Байцевой Зое Д., 363403 РСО-Алания, Дигорский р-н, с. Дур-Дур, ул. К. Маркса, д. 62.



## БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

### О ТАКОМ СВОЙСТВЕ ЗЕМЛЯНИКИ Я И НЕ ДОГАДЫВАЛАСЬ

Решила написать про то, как мы *вывели остриц и глистов* у сына. Больше трех лет мы не могли от них избавиться. Пробовали многое: лекарства, народные средства (кокос, чеснок, лимон, тыквенное семя), но ничего не помогало. Случайно я прочитала в отрывном календаре про средство, которым можно изгнать солитера. Я подумала: а поможет ли оно от глистов? Метод безвредный, и мы решили попробовать.

Нужно в течение дня съесть 2–3 стакана земляники, а перед сном небольшую селедку с луковицей среднего размера. Перед сном и ночью не пить.

Ваня, сын, съел только землянику. Лук не смог. В течение 6 дней вся эта живность выходила. Мы сделали клизму, и из него вышла еще целая куча.

Через месяц мы сдали анализы. Вы не поверите! Я плакала, узнав результаты, — они были хорошие! Я рассказала про это средство нашему гастроэнтерологу, она ответила, что работает 20 лет, но о таком методе не слышала.

Адрес: Полуянцевой Ирине, 454078 г. Челябинск, Южный бульвар, д. 26 «а», кв. 93.



## КРАСНАЯ СВЕКЛА: И ЭТО ВСЕ О НЕЙ

В 24-м номере вестника «ЗОЖ» за 2001 год было напечатано мое письмо «Отваром свеклы вывела камни» — о выведении камней из желчного пузыря. С тех пор я уже получила две сотни писем и просто физически не могу на них ответить, хотя и стараюсь. Пожалуйста, извините меня те, кому лично не ответила или не отвечу. И еще. Не посылайте заказных писем, не вкладывайте деньги в конверты — за совет денег не берут, да они подчас и не доходят. А вот пустой конверт с обратным адресом вкладывайте обязательно. Пока же отвечу на вопросы, которые встречаются почти в каждом письме.

Многие спрашивают о диете. Тут я не могу дать вам совет. Если у вас камни в желчном пузыре, то вы уже по совету своего врача соблюдаете диету. Вот ее и придерживайтесь.

О голодании. Тут я скажу одно — я не голодала. И не знаю, можно ли голодать, если у вас камни. Я не автор рецепта. Узнала об этом методе из разговора двух женщин, одна из которых рассказывала, как в их подъезде все чистят печень отваром свеклы. Я и записала ее рассказ «на всякий случай». Если бы 14 лет назад узнала этот рецепт, не стала бы делать операцию...

Когда 5 лет назад у дочери обнаружили в желчном пузыре камень диаметром 2 см и встал вопрос, как его удалить, я вспомнила про отвар свеклы. С тех пор его и пью. Сусло (густой сироп) за 5 лет у меня получилось лишь один раз. Видимо, это зависит от качества свеклы. Но ведь тут ничего не поделаешь. Какая есть, такую и варишь. Я варила всякую — и круглую, и цилиндрическую, и сморщенную, и даже мороженую (не выбрасывать же). Но отвар все равно действует, то есть постепенно растворяет камни (в песок) и безболезненно выводит его из организма. Не думаю, что «булыжники» диаметром 2 см и более растворятся за месяц. Дочь я поила (правда, не очень регулярно) год. А когда она затем сделала УЗИ — камня не обнаружили. Вот тогда-то я и ре-



шила написать в «ЗОЖ» — в прочитанных мною номерах за три последних года я не встречала подобного рецепта.

Взять 1 кг (можно и больше — отвар получится более концентрированным) красной свеклы, помыть, почистить, порезать на кусочки (со спичечный коробок), сложить в большую 5-литровую эмалированную кастрюлю, залить тремя литрами холодной воды, закрыть крышкой, поставить на огонь и довести до кипения; убавить огонь и варить на медленном огне (следить, чтобы кипело) долго — 5-6 часов. Отвар слить, а свеклу натереть на терке и отжать. Жидкость, которая при этом получилась, влить в отвар. Если его в итоге получилось больше 1 литра, выпарить в открытой кастрюле до 1 литра. Хранить в холодильнике, но пить теплым, а лучше горячим глоточками.

Схема такая: первую неделю — по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды; вторую неделю — по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды; с третьей недели и до исчезновения камней — по 3/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Адрес: Гришиной Анне Николаевне, 432001 г. Ульяновск, ул. К.Маркса, 41-40.

«ЗОЖ»: За уточнение спасибо, Анна Николаевна. Но вы все-таки ошибаетесь. Был у нас рецепт с отваром свеклы от выведения камней в желчном пузыре. Его прислала в вестник Надежда Яковлевна Семенова из Оренбурга, которая писала нам («ЗОЖ» № 14 (194) за 2001 год), что благодаря этому отвару убила сразу двух «зайцев» — лишилась своих камней и заодно избавилась от гипертонии. Она предлагала немного иной способ приготовления отвара:

средних размеров красную свеклу почистить, разрезать пополам вдоль и нарезать кружочками, как лук, положить эти кружочки в 1,5-литровую кастрюльку и залить водой на три пальца выше свеклы. После закипания огонь убавить и томить свеклу на слабом огне полтора-два часа. Получится отвара примерно граммов 250-300. Эту дозу нужно рассчитать на день и выпить ее постепенно в течение дня глотками. Мы думаем, хороши оба рецепта.



## КИСТА НА ПЕЧЕНИ: ПОМОГ ЧИСТОТЕЛ

Часто встречаю в рубрике «Отзовитесь» письма с просьбой подсказать рецепт от кисты на печени.

Я избавилась от этой болезни с помощью сока чистотела. 8 августа 2000 года я пошла на УЗИ, и у меня обнаружили кисту.

Я дождалась весны, когда вырос молодой чистотел и заготовила сок: траву смолола на мясорубке, соковыжималкой процедила и дала отстояться в 3-литровой банке. Чистый сок разлила по стеклянным бутылкам и поставила в холодильник. Начала пить по 1 капле, добавляя сок в 1 чайной ложке воды. Довела количество капель до 10, прибавляя каждый день по 1 капле. Пила 10 дней, потом 10 дней перерыв. Затем 1 чайную ложку сока смешала с 4-5 чайными ложками воды и пила по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1 час до еды 10 дней – 10 дней перерыв, и так 2 курса.

То есть всего выпила 1,25 л сока, прежде чем снова пошла на УЗИ. У меня ничего не обнаружили! Желаю всем здоровья.

Адрес: Щукиной Антонине Григорьевне, 442680 Пензенская обл., г. Никольск, ул. Победы, д. 21, кв. 1.



## БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

### ЧАЙ ИЗ ВИШНЕВЫХ ВЕТОЧЕК

Прочитала в «ЗОЖ» статью про вишневые веточки, что помогают от камней в почках. А у меня постоянно были отеки под глазами. Вот я и решила полечиться этим методом. Наломала вишневых веточек, попросила помощи у Бога, заварила и стала пить как чай. Ароматный и вкусный получился напиток. Но что вы думаете, через неделю у меня заболели почки. Ни лечь, ни встать не могу. Муж гнал в больницу, но я побоялась идти. А вишневый чай продолжала пить. Помучилась еще дня два-три, а потом посыпался у меня из почек песок. Я поняла: боли были от того, что камни мои начали дробиться. С тех пор я частенько пью вишневый чай для профилактики.

Адрес: Русских Антонине Ильиничне. 307176 Курская обл., г. Железногорск, ул. Гайдара, д.6/3, кв.34.

### ПОЧКИ ЛЮБЯТ ВІНОГРАД

Вот рецепты, которые помогли мне при больных почках и мочекаменной болезни.

Хорошее средство – огуречные семена. Растираю 1 столовую ложку семян, заливаю молоком или минеральной водой. Принимаю перед каждой едой.



В наших сочинских санаториях почки лечат виноградом.

Надо в течение дня съесть 1 кг винограда: 200 г утром, 600 г в обед и 200 г вечером.

Надеюсь, мои советы помогут. А теперь и я сама обращаюсь за помощью. В локтевом суставе у меня скапливается жидкость и отекают ноги. Может, кто даст дельный совет?

Адрес: Карнауховой Анне Ивановне, 354200 г. Сочи Л. 200, ул. Лазарева, д. 48, кв. 2.

## БЕСЦЕННЫЙ РЕЦЕПТ ОТ ПИЕЛОНЕФРИТА

Вот и я встала в ряды подписчиков вестника «ЗОЖ». Так сказать, подписчица юная, хотя уже 57 лет, и с вестником знакома хорошо — внимательно проштудировала подшивки за прошлые годы, после чего долго пребывала в радостном, приподнятом настроении. Дело не в том, что я обрела газету, в которой публикуется много народных рецептов, — а я народной медициной увлекаюсь давно. Просто я поняла, что «ЗОЖ» — это моя газета по духу: ведь я по натуре оптимистка.

Написала же в газету из-за одного, на мой взгляд, ценного рецепта — от пиелонефрита почек, которым я много лет назад вылечила свою дочь. Этот рецепт дала мне знакомая, узнав, что состояние моей девочки крайне тяжелое — антибиотики уже не помогают, и ребенок угасает день ото дня. Она продиктовала мне его по телефону, сопроводив предысторией. А предыстория такова. В 70-е годы у моей землячки с Сахалина — а я родом оттуда — тяжело заболела маленькая дочь. Местные врачи помочь не могли, и мать решилась на 8-часовой перелет в Москву в клинику, где лечили импортными препаратами. Той женщине повезло — в Москве она попала к опытному врачу, которая вместо заморских лекарств посоветовала ей простой народный рецепт, предупредив, что лечение надо начинать немедленно и строго соблюдать дозировку.

Так вот, этот рецепт я и получила по телефону. Честно говоря, не сразу поверила, что такие простые компоненты помогут в борьбе с тяжелым недугом. Но уже через неделю



после начала лечения анализы у дочери были почти отличные — никакого белка в моче.

Итак, какие компоненты нужны. 1 кг неочищенного овса (с шелухой), 1 стакан молотого сухого шиповника (прямо с усиками и семечками), 1/4 стакана сока алоэ (широкие листья с 3-годичного растения пере-молоть на мясорубке и отжать), 1 стакан меда, 3 литра сыворотки (от творога).

Как готовить отвар. 1 кг овса промыть и залить 5 л воды. Кипятить до тех пор, пока 1 л воды не выкипит. Чтобы точно знать, какое количество воды должно остаться, налейте сначала в кастрюлю 4 л воды и отметьте границу, потом долейте еще 1 литр и кипятите, пока уровень жидкости не опустится до вашей отметки. За 5 минут до того, как снять кастрюлю с огня, добавьте 1 стакан молотого сухого шиповника. Снимите кастрюлю с огня, через 5 минут процедите содержимое. Остудите. В чуть теплый отвар добавьте 1 стакан меда и 1/4 стакана сока алоэ. Пить строго через 10 минут после еды. В начале лечения доза для ребенка — 150–180 г (для взрослого — 180–200 г). После приема отвара сразу же выпить такое же количество сыворотки.

Принимать отвар и сыворотку после каждого приема пищи, иначе эффекта не будет.

Я как-то показала этот рецепт одному профессору из Трускавца. Он сказал, что все компоненты полезны и отвар этот можно пить даже здоровым людям для профилактики. У моего знакомого болела правая почка. Я посоветовала ему принимать отвар и сыворотку (кстати, по рецепту отвара получается чуть больше 3 литров, потом нужно готовить новый). Так вот, мой знакомый выпил свои три литра, и у него вышел небольшой камень. Боли сразу же прекратились.

Хранить отвар в холодильнике, но принимать комнатной температуры. На курс лечения понадобится, наверное, три раза приготовить отвар — смотрите по самочувствию. По крайней мере дочери я готовила его три раза. Ей сейчас 34 года. Она здорова и подарила мне двух внуков. Желаю успехов!

Адрес: Пудковой Галине Ивановне, 601010 г. Киржач, Владимирская обл.



## БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

### КАК Я ВЫЛЕЧИЛА СУЧЬЕ ВЫМЯ

В 1968 году я заболела гидраденитом. В народе эту болячку называют «сучье вымя». В то время врачи предлагали единственный метод лечения — операцию. Но мне удалось справиться народными средствами. Расскажу все по порядку.

Я работала в таджикском городе Курган-Тюбе. Летом 68-го там было очень жарко, я постоянно потела и, видимо, по этому заработала себе гидраденит — воспаление в подмышечной впадине. Боль сковала руку и плечо. Выручила бабушка, у которой я снимала жилье. Когда-то у ее дочери тоже был гидраденит, и она вылечилась так:

смешала в равной пропорции сливочное масло, сметану и творог (его можно взять чуть больше) и прикладывала на ночь смесь в виде компресса к больному месту, плотно закрепив его.

Я решила попробовать. Смесь готовила каждый раз свежую. К утру она высыхала. Шишки, которые к началу лечения уже начали нарываться, с каждым днем становились все меньше и меньше. Я прикладывала смесь до полного исчезновения болезненных уплотнений. Мне удалось избежать встречи с хирургом.

Адрес: Грудовой Валентине Дмитриевне, 150051 г. Ярославль, Школьный пр., д. 8, кв. 48.

Знаю  
В эм  
вливать  
ко вод  
скорлу  
Вода с  
жить т  
кипяти  
сухих л  
минут.  
остыть  
марли  
немног

Если не  
пить понем  
заться от та  
Уровень са  
ным препа  
шие резуль  
то работали  
«сбила» уро  
Адрес:  
ская обл  
д. 12.

О БЕЛО  
«ЗОЖ» п  
некоторыми  
дарна. Наста  
шими совета  
В прошло  
ке сидят сосе  
пакет с цветк  
чего это?». В  
ружили у нее



## ДИАБЕТ? ПОПРОБУЙТЕ ОТВАР СКОРЛУПЫ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

Знаю способ, как *снизить уровень сахара в крови*.

В эмалированную кастрюлю емкостью 5 литров влить 3,5 литра воды и поставить на огонь. Как только вода закипит, бросить туда две полные горсти скорлупы зрелых грецких орехов и кипятить полчаса. Вода станет коричневого цвета. Через полчаса положить туда же полную горсть сухих стручков фасоли и кипятить еще 5 минут, затем добавить полную горсть сухих листьев белой шелковицы и кипятить еще 5-10 минут. Потом снять с огня, накрыть крышкой и дать остыть, после чего процедить отвар через 4 слоя марли и поставить в холодильник. 200 г состава понемногу выпить на ночь.

Если нет проблем с сердцем, то дозу нужно увеличить и пить понемногу и днем. В конце концов, можно будет отказаться от таблеток. Этим методом лечится сестра моего мужа. Уровень сахара у нее был 16, но она предпочла отвар аптечным препаратам. И никаких лекарств не принимает. Хорошие результаты и у моей бывшей коллеги. Мы вместе когда-то работали в госстрахе. Сейчас обе на пенсии. Так вот, она «сбила» уровень сахара за полмесяца.

Адрес: Крептиной Людмиле Ивановне, 347863 Ростовская обл., Егорлынский р-н, х. Кавалерка, ул. Кирова, д. 12.

## О БЕЛОЙ АКАЦИИ ЗАМОЛВЛЮ Я СЛОВО

«ЗОЖ» получаю с апреля месяца 2000 года и пользуюсь некоторыми рецептами читателей, за что от души им благодарна. Настала и моя очередь поделиться с зожевцами хорошими советами.

В прошлом году подхожу я к своему подъезду, а на лавочке сидят соседки и о чем-то беседуют. В руках одной из них пакет с цветками белой акации. Я поинтересовалась: «Для чего это?». В ответ она поведала мне такую историю. Обнаружили у нее на щитовидке диффузные узлы. И вот однаж-



ды, ожидая приема у врача, разговорила с женщиной в очереди. Та рассказала, что знает случаи, когда узлы рассасывались. А помогала в том белая акация.

В сухую погоду, желательно днем, надо нарвать цветков и отделить их от цветоножки. Засыпать в 3-литровую банку, утрамбовать и залить водкой или самогоном (крепость самогона не должна быть ниже крепости водки). На трехлитровую банку потребуются три пол-литровые бутылки водки или самогонки. Банку герметически закрыть металлической крышкой, поместить в черный пакет и закопать в землю на глубину 25 см на 1 месяц. Желательно, чтобы место «захоронения» банки было на солнечной стороне. По истечении срока банку открыть и через 2 слоя марли цветы хорошенько отжать в несколько приемов (если плохо отжать, то в цветах останутся самые полезные вещества). Пить 3 раза в день за 0,5 часа до еды по 1 столовой ложке. Прием не пропускать!

А результаты таковы. По окончании курса лечения (месяца через два) моя соседка прошла УЗИ. Узлов не обнаружили!

Другая знакомая жаловалась, что нервы расшатались до предела. Бросалась ни с того ни с сего на дочку и мужа, как пантера. После лечения настойкой белой акации, по ее словам, она как заново родилась. А цветков она нарвала про запас, чтобы еще сделать настойку для профилактики.

После такого полезного разговора я сделала заготовку себе и своей родственнице (у нее тогда начал расти зуб и обнаружили кисту на почке). У меня тоже нелады со щитовидной железой, но, к сожалению, еще аллергия на самогон. Я так и не смогла выпить настойку, а родственница выпила всю. После этого УЗИ показало: на месте зоба остался жировичок, а киста «скукожилась», как выразилась лечащий врач. Правда, родственница моя пила еще и сок лопуха — очевидно, помогло и то, и другое.

И теперь, когда зацветает акация (а это у нас начало лета), мы идем заготавливать цветки всей «бригадой».

Адрес: Пахомовой Елене Гавриловне, 305040 г. Курск, пр. Энтузиастов, д. 5, кв. 66.



## ПРО НАСТОЙКУ МУХОМОРА

Вестником пользуюсь по полной программе: он для меня и способ общения с единомышленниками, и средство оздоровления. Хотела бы поблагодарить Александру Яковлевну Уланову из города Качканар Свердловской области за ее рецепт настойки мухомора для лечения щитовидной железы, опубликованный в «ЗОЖ» № 20 за 1998 год.

У меня были узлы на правой доле щитовидки, их пришлось удалить оперативно, а спустя пять лет и на левой стороне стали появляться узлы — с ними-то я и справилась при помощи мухоморной настойки. И при этом стала значительно лучше себя чувствовать.

Всем читателям вестника желаю здравствовать и как можно больше общаться друг с другом.

Адрес: Лютаевой Татьяне Ивановне, 630095 г. Новосибирск, ул. Солидарности, д. 81, кв. 23.

*«ЗОЖ»: Вернемся к началу письма Татьяны Ивановны, где она благодарит за рецепт настойки мухомора. Тут, понятно, надо повторить рецепт, ведь со времени его опубликования много воды утекло, и за это время число читателей вестника увеличилось во много раз.*

*Хотелось бы только напомнить: мухомор — ядовитый гриб, и прежде чем применять настойку, не мешает лишний раз проконсультироваться со знающим человеком.*

*Итак, как готовила настойку Александра Яковлевна Уланова, чьим рецептом с успехом воспользовалась Татьяна Ивановна.*

*«Я собирала мухоморы и сушила только шляпки среднего размера и маленькие. Большой гриб сушить трудно — он раскисает. Перед тем, как сушить, грибы мыть не надо, только очистить. В бутылку водки клала три шляпки, закрывала ее и ставила в кухонный шкаф на 3 суток, по возможности взбалтывала.*

*Через трое суток процеживала содержимое и пила по 1 столовой ложке, а вот сколько раз, сейчас уже и не помню, но 1 раз — точно и не больше трех. Запивала молоком. Выпить нужно три бутылки без перерывов.*



Большие грибы, которые нельзя сушить, я набивала в бутылку, заливала водкой, настаивала несколько дней, а потом растирала ими шею и грудь.

Вместе с приемом настойки я съедала в день по 2—3 грецких ореха. Скорлупу заваривала кипятком и пила вместо чая. Ела также изюм, мокрицу, но лучше всего снимал приступы огородный пастернак — ела корешки, как репу, а на зиму сушила, предварительно натерев на терке».

\* \* \*

Хочу поделиться рецептом от узлового зоба.

Нужно взять 1 лимон и 1 апельсин, натереть их на терке и смешать с сахаром по вкусу. Переложить в баночку и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Баночку хранить в холодильнике. Лечиться 3-4 месяца, не прерывая курса.

Петровой Галине Павловне.

### ПЕРЕГОРОДКИ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ НА ВОДКЕ: РЕЦЕПТ СТАРЫЙ И ДЕЙСТВЕННЫЙ

Хочу поделиться народным средством от многоузлового зоба. Подтолкнула меня написать вам просьба Татьяны Тимофеевны Зубановой из Сургута Тюменской области, опубликованная в «ЗОЖ» № 13 за 2001 г.

Пять лет назад врач-эндокринолог поставил мне диагноз: узловой зоб 3-й степени. Лечение дорогими таблетками результата не дало. Одна женщина поделилась со мной рецептом.

По ее совету я купила на рынке стакан перегородок грецких орехов, пересыпала его в литровую банку, залила бутылкой водки, перемешала и плотно закрыла полиэтиленовой крышкой. Настойку я поставила в прохладное темное место на 30 дней. После процеживания пила каждое утро натощак по 1 столовой ложке за 1-2 часа до еды, ничем не заедая и не запивая



(после принятия настойки обязательно лечь в постель и лежать не меньше 1–2 часов).

Пила я эту настойку, пока она не закончилась. Через полгода прошла УЗИ и даже не поверила, что узлы рассосались, правда, щитовидка была немножко увеличена. Каждый год я проходила этот курс лечения. В течение 5 лет узлы не появлялись. В то же время знаю людей, которым узлы удалили, а через пару лет они образовывались снова. Поэтому не торопитесь с операцией. Надеюсь, этот рецепт поможет многим, кто страдает узловым зобом. Я написала все достаточно подробно и просила бы не беспокоить меня письмами, так как отвечать нет возможности.

Адрес: Боюка Н.И., 445039 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Ворошилова, д. 67, кв. 56.

## ЗНАКОМЬТЕСЬ: ЛАПЧАТКА БЕЛАЯ

К сожалению, заболеваний щитовидной железы с каждым годом отмечается все больше. У каждого второго оперированного зоб растет снова. А ведь и на одну операцию нужно решиться, а уж повторно пройти этот путь не каждый сможет. В этой ситуации оказалась и я, когда в 1990 году у меня обнаружили узловой зоб. От операции отказалась, так как последствия чаще неутешительные, и решила полечиться народными средствами. Что я только не пила, какие только компрессы не делала, пока в 1992 году судьба не свела меня с Владиславом Викторовичем Куницыным.

К его предложению полечиться настойкой лапчатки белой я отнеслась с недоверием. В справочниках информации о ней не нашла. Но деваться некуда — решилась. Кто знаком с этой болезнью, знает, какой это кошмар — нервозность, вечные слезы, трясущиеся руки. И что вы думаете, вот уже пять лет, как узел исчез. Сейчас пью настойку лапчатки белой только один 2-недельный курс раз в год для профилактики. Растение выращиваю сама, но оно встречается, хоть и редко, в нашей средней полосе.



Настойку готовлю так:

50 г измельченного корня лапчатки белой заливаю 500 г водки, настаиваю 2–3 недели в темном месте. Пью по 30–35 капель (1 чайная ложка) 3 раза в день за 15 минут до еды.

Настойкой лапчатки белой можно лечить и увеличение щитовидной железы у детей: 20 г растения (трава и корень) залить в термосе 400 г кипятка, настоять 8 часов. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 мин. до еды.

Лапчатка белая — ценнейшее растение. При исследовании ее химического состава выяснилось, что она способна не только излечивать заболевания щитовидной железы, но и благотворно влияет на стенки кровеносных сосудов, улучшает их проницаемость, снижает давление, влияет на состав крови, улучшая выработку эритроцитов и лейкоцитов, повышает тонус кишечника, восстанавливает нарушение обмена веществ.

Владислав Викторович Куницын — его, правда, уже нет в живых — доказал на себе, что лапчатка белая продлевает жизнь. В возрасте 47 лет он перенес тяжелейшую операцию на сосудах головного мозга. Начал принимать лапчатку белую, и она подарила ему еще 15 лет полноценной жизни.

Адрес: Молостовой Ольге Георгиевне, 442680 Пензенская обл., г. Никольск, а/я 216.

## ДЕГОТЬ ОТ ЛИМФОГРАНУЛЕМАТОЗА

Я — ваша новая подписчица. Раньше покупала вестник в киоске, а с 1 января 2001 года подписалась. Так вот, в 1-м же номере за 2001 год прочитала в рубрике «Отзовитесь» письмо С.Н. Сергеевой из г. Петропавловска с просьбой подсказать рецепт от лимфогранулематоза. Мне захотелось помочь этой женщине. В 1967 году моему мужу поставили этот диагноз. Он год лечился в разных больницах Пензы, но в итоге врачи сказали, что нужно забрать его домой и жить ему осталось недолго. Он был такой ослабленный, что не мог ходить.

Знакомые посоветовали нам пить медицинский (березовый) деготь. Тогда в аптеках он не продавался, и мы через



друзей достали его в Ленинграде — нам прислали деготь в трелках, в общей сложности получилось полтора литра.

Муж начал пить деготь три раза в день по столовой ложке и запивать молоком. Один раз мы сделали ему на ночь компресс, наложив деготь под мышки и на шею. Лечился он, пока не закончилось лекарство.

И стал поправляться. Ему сначала дали 2-ю группу инвалидности, потом перевели на 3-ю, а потом и вовсе сняли. Лет через 14 у него образовалась язва на височной части лица. Он поехал в Пензу, в ту же больницу, где лечился от лимфогранулематоза. Врачи узнали его и так прямо и спросили: «Неужели ты еще жив?». Умер муж в 1997 году. Он сильно пил. Вот что я помню. Мне 62 года. Работаю, стараюсь помогать детям.

Адрес: Пряничниковой Валентине Максимовне, 442530 Пензенская обл., г. Кузнецк, ул. Правды, д. 13, кв. 122.

## ЛЕПЕШКА НА ШИШКУ

Когда я училась в 1-м классе — мне было 8 лет — у меня увеличился лимфатический узел справа под челюстью до размера гусиного яйца. Я вынуждена была бросить школу, так как не могла даже голову повернуть. Недавно умер папа, мама осталась одна поднимать четверых детей. Деревня глухая, от города далеко, маме не до меня. Так я дожила до весны. Весной меня увидела бабушка Еня из нашей деревни и спросила маму, что это со мной. Мама, неграмотная, ответить не смогла. Тогда баба Еня посоветовала замесить на меду тесто из пшеничной муки, слепить лепешечку. Помню, у нас не было ни меда, ни муки — баба Еня сама готовила лепешечку и лечила меня. Помню, что летом шишка у меня пропала, но грубый шрам на шее остался до сих пор.

Сейчас мне 61 год, я пенсионерка, хочу пожелать всем людям здоровья и добра, а вашей газете — «вечной жизни».

Адрес: Высоцкой Клавдии Васильевне, 412531 Саратовская область, Петровский р-н, село Сосноборовское.



## БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

### КОМПРЕСС ОТ АРТРИТА

В рубрике «Отзовитесь» люди часто спрашивают, как лечить артрит. Я пчеловод и вылечился от этой болезни при помощи меда. Еще 4 года назад, когда я работал монтером связи, от больших нагрузок у меня начали болеть колени. С работы шел и хромал. Сходил в больницу, выписали мне таблетки, но они не помогли. Тогда мне пришло в голову испробовать мед. Я оставил работу и занялся лечением.

Перед сном мазал медом колени, а сверху прикрывал полиэтиленовой пленкой и утеплял шалью или полотенцем. Утром смывал теплой водой и вытирал насухо. Так я лечился несколько дней подряд.

Есть одно неудобство — мед под компрессом растекается и пачкает постель, но это пустяки по сравнению с эффективностью лечения.

Адрес: Артамонову Геннадия Сергеевичу, 423070 Татарстан, Аксубаевский р-н, пос. Малое Аксубаево.

### АРТРОЗ? КРАПИВОЙ ЕГО!

Хотела бы рассказать, как я лечила артроз с помощью крапивы. Ороли ее в лечении артроза я ничего не знала. Слышала и читала, что крапива помогает при многих недугах. У меня ее полно растет возле речки. Я не знала, может ли помочь мне крапива или нет, но решила принимать ванны из



нее. Приняла 12 ванн, но уже на пятой с удивлением обнаружила, что руки перестали неметь.

Настой для ванны готовила так: наполняла доверху крапивой 8-литровую кастрюлю, заливала водой и ставила на огонь. Кипятила 15–20 минут, настаивала 2 часа. Потом процеживала настой в ванну, доливала воды и ложилась примерно на полчаса, подливая горячей воды по мере ее остывания. Принимала ванны через день.

Адрес: Лавренюк Александре Александровне, 353263 Краснодарский край, Северский р-н, х. Ананьевский.

## СВИНАЯ КОЖА – БЛАЖЕНСТВО ДЛЯ СУСТАВОВ

В июле 1999 года у меня заболели большие пальцы на ногах. Иногда боли были такие сильные, что я не мог ходить. Обращался к врачам-ревматологам. Поставили диагноз: артроз суставов. Назначили физиотерапию, лазеротерапию, мази... Пролечился год, но состояние не улучшалось. Благо добрые люди подсказали рецепт, которым я с успехом воспользовался.

Я купил свиную несоленую кожу, на которой осталось немного жира. Разрезал ее на кусочки 5х5 см, разогревал на сковородке до 50–60 градусов, потом кусочки кожи той стороной, где жир, прибинтовывал к больным местам. Чаще делал на ночь, иногда днем.

Через три дня мне заметно полегчало, пальцы перестали болеть. Но я продолжаю процедуры для профилактики. Желательно каждый раз прикладывать свежий кусочек свиной кожи.

Адрес: Дзгоеву С.Е., Москва, ул. В. Красносельская, д. 8, кв. 277.

## ПРОРАЩЕННАЯ КАРТОШКА И СУСТАВЫ

Мне 38 лет, но болячек, наверное, не меньше, чем у пожилых. Особенно мучают боли в ногах. Решилась вам написать после того, как прочитала просьбы читателей помочь вылечить ревматоидный артроз коленного сустава.



Как-то у меня воспалились суставы ног и локтей, любое движение причиняло боль. Когда бабушка увидела мои распухшие суставы, заохала, руками всплеснула: «Ох, деточка, потерпи, я тебе рецепт дам — вылечишься!».

Посоветовала прорастить 8 кг картофеля и приготовить из ростков настойку. Я дождалась, когда ростки вытянулись до 5 см, обобрала их, промыла, измельчила в кашицу и залила 200 г тройного одеколона. Настаивала 10 дней, иногда помешивая. Перед употреблением взбалтывала и натирала больные места 4–6 раз в день до полного выздоровления.

Бабушка говорила, что картофельные ростки помогают и при остеохондрозе, и при радикулите.

Адрес: Рыжовой Ларисе Константиновне, 393310 Тамбовская область, р/п Инжавино, ул. Советская, д. 40, кв. 136.

## МОЛОЧНЫЙ КОМПРЕСС СНИМЕТ БОЛЬ

Знаю очень эффективное средство при суставных болях и артрозе.

Взять в равных частях кислого молока (или простокваша из цельного молока, но не кефир) — предположим, 1 стопку — и такую же стопку яичной скорлупы, истолченной в порошок. Смешайте порошок из яичной скорлупы с простоквашей. Кашицу наложите на тряпочку и приложите ее на 1 час к больному месту, сверху — пленочку и теплый шарф. Если болезнь не запущенная, то делайте компрессы 5 дней подряд, а если застарелая, то после 5 дней лечения 5-дневный перерыв, потом опять 5 дней компрессы, 5 дней перерыв и так до выздоровления.

Лечение проводить на ночь. Средство испытала на себе. Адрес: Петровой Людмиле Васильевне, 636019 Томская обл., г. Северск, ул. Ленина, д. 108, кв. 289.

## ОТЕЦ ЗАВЕЩАЛ МУРАВЬИНЫЙ СПИРТ

Мне 60, пенсионерка, не работаю, имею целый букет болезней. Год назад, когда было очень плохо, попался в руки



вестник «ЗОЖ». Это была любовь с первой строчки. Забросила все справочники и лечусь теперь только по рецептам вестника. Здоровье улучшилось процентов на 30. Хочу поделиться рецептами, которые помогли мне и моим знакомым.

Если хотите избавить ребенка от ночного недержания мочи, давайте ему 2–3 дня перед сном по полстакана воды, размешанной с чайной ложкой меда. Скоро заметите, что постель наутро остается сухой.

Медом сама я спаслась от болей в пояснице. Врачи ставили диагноз: радикулит, люмбаго, ишиас. Всевозможные мази и лекарства, лежание на иппликаторе Кузнецова не помогали. Чтобы встать, скатывалась на пол, ползла к стене и, держась за нее, кое-как постепенно поднималась.

Однажды отец мне сказал: «Что ты мучаешься, попробуй парилку и растирание медом». И я вылечилась за одну зиму.

Раз в неделю я ходила в баню. Прогревалась в парилке до пота. Потом вытиралась досуха, натираала медом спину, а заодно и все суставы, отдыхала минут 10–15 и снова в парную. При втором заходе уже пользовалась березовым веником. И теперь вот уже 10 лет у меня нет болей в пояснице и суставах.

В семейный рацион отец всегда старался включать максимум сырых и сушеных фруктов и овощей. А перед едой ежедневно принимал по 5–6 капель муравьиного спирта, разведенного полстаканом воды. Вот о заготовке муравьиного спирта я и хочу рассказать.

«Учись, может, когда-нибудь и пригодится», — напутствовал как-то меня, девчонку, отец, взяв с собой в лес. (На месте того леса сейчас стоят корпуса Тюменского нефтехимкомбината). Снег уже растаял, была ранняя весна, грело солнышко, и среди берез тут и там виднелись муравейники.

У нас с собой было чистое эмалированное ведро, изнутри поверху (до рубчика) смазанное подсолнечным маслом, чистая (без запаха) сухая разделочная доска, предварительно политая сахарной водичкой, и щетка-сметка. Отец положил доску на муравейник, потом смел облепивших ее насеко-



мых в ведро. Так мы собрали по 2—3 сметки с каждого муравейника, всего примерно полведра. Выбравшись оттуда они могли из-за масляной полоски. Ведро обвязали марлей и пошли домой.

«Заготовку надо делать до первого весеннего грома, — поучал меня по дороге отец, — после этого времени муравьиная кислота теряет свою целебную силу».

Дома перевалили муравьев из ведра в эмалированную кастрюлю, залили водой и поставили в духовку. Кастрюля нагревалась вместе с духовкой минут 20—25, потом столько же стояла в горячей духовке. За это время отец раза два помешивал содержимое, потом выключил плиту. Остывший отвар процедил через несколько слоев марли и отжал (выжимки потом он разводил водой и парил ноги). Когда жидкость отстоялась, верхний, более светлый слой слил в одну тару, нижний — густой и темный — в другую. Светлый отвар отец пил, а второй применял для растираний: лечил суставы, смазывал голову, когда доносили боли.

Для профилактики отец заставлял всю семью принимать ежедневно по несколько капель муравьиного спирта. Оказалось, это первое средство от поноса. Достаточно было выпить подстакана чуть кисленькой водички, и через 10 минут исчезали боли в желудке, второго приема уже не требовалось. Отец же полагал, что муравьиный спирт — лучшее лекарство от всех болезней.

Надеюсь, зарешанные отцом рецепты зожевцам пригодятся.

Адрес: Симаковой Людмиле Ивановне, 636039 Тюменская обл., г. Северск, ул. Царевского, д. 8, кв. 50.

## БЕРЕЗОВЫЕ ПОЧКИ ЛЕЧАТ СУСТАВЫ

Мне 50 лет. Я заядлый рыбак и охотник. Постоянные простуды привели до того, что ночью я не знал, на какой бок мне лечь и куда положить ноги и руки — такая была боль в суставах. Я хорошо знаком с лекарственными травами и изучив немало литературы по домашнему врачеванию, при-



метил для себя один рецепт, куда входили сливочное масло и березовые почки. Правда, привнес некоторые дополнения, основываясь на своих знаниях, и получил хороший результат. Тем, кто страдает ревматизмом и болями в суставах, хочу сказать: не отчаивайтесь, выход есть! Вот сам рецепт.

Первый шаг: сбить сливочное масло из свежих сливок, отделить от всех примесей (сыворожки и т.д.) путем плавления при температуре 70 градусов. Примеси осядут вниз, а масло будет находиться наверху.

Второй шаг: приготовить только глиняную посуду, лучше горшок. Слить туда полученное масло и засыпать литровую банку березовых почек. Все перемешать деревянной веселкой. Горшок должен быть обязательно заполнен доверху. Закрыть крышкой и замазать тестом для герметичности.

Третий шаг: хорошо протопить русскую печь (она должна быть сделана из глины или красного кирпича, потому что только такая печь позволяет поддерживать нужную температуру и медленно остывает, что очень важно). Поставить горшок в печь на 24 часа. Затем слить все содержимое в х/б марлю, сложенную вдвое, и под прессом выдавить масло.

Четвертый шаг: в это масло добавить: 100 г оливкового масла, 200 г чистого аптечного спирта 70%, 200 г чистого беленного масла (есть в аптеке) и 100 г камфары. Все перемешать и хранить в сухом прохладном месте в посуде из темного стекла. Такого количества мази хватит на двоих для полного излечения даже самого застарелого ревматизма.

Действие мази не заставит себя долго ждать, после первого же натирания вы почувствуете себя лучше. Пройдут боли, наладится сон, успокоятся нервы. Мазь отлично выводит соли при отложении солей и всевозможных солевых наростах на суставах. Если болезнь «молодая», то будет достаточно одного-двух втираний, а если запущенная, то придется полечиться. Втирать мазь нужно в каждый больной сустав в течение 5—10 минут. Втирать нежно, если она быстро впитывается, то мазать еще, значит, «организм просит». Лучше процедуры проводить вечером перед сном. Натертые места обернуть в 3—4 слоя х/б тканью или спать в трико или



х/б ночной рубашке. Грелку дополнительно подкладывать не надо — камфара дает согревающий эффект. Очень важно не застудиться во время лечения, поэтому лучше тщательно укрываться.

Предупреждаю: готовить самому беленное масло, не имея большого опыта, не следует, лучше купить его в аптеке. Во время лечения абсолютно исключить спиртное, беречься от простуд и стрессов. Обязательно делать утреннюю зарядку, разрабатывая суставы. Труд полезен, но в меру. Для большего эффекта рекомендую как можно больше потеть, потому что с потом выходят соли. Пейте что-нибудь потогонное: чай с березовыми почками или душицей, малиной. Почаще парьтесь в бане.

Адрес: Василенко Николаю Антоновичу, 398005 г. Липецк, ул. Салтыкова-Щедрина, д. 71.

## КОГДА ЛОМИТ КОСТИ...

Мне 60, в молодости часто ходила в резиновых сапогах, вот в старости и стало «крутить» ноги. Мне посоветовали нарвать травы «донник», ее еще в народе зовут «буркун». Растет она везде: на полях, по бутрам, оврагам, над дорогой, цветет желтыми мелкими цветочками, высотой — по пояси выше. Надо нарезать макушек этой травы, см 20—30 длиной, засушить в холодке и парить с ней зимой ноги.

Я делаю так: нарежу донник ножницами полведра, в другом ведре в это время кипячу воду. Заливаю траву кипятком и настаиваю с утра до вечера, хорошо укутав одеялами. Вечером настой уже не горячий, так что надо его подогреть. Имейте в виду: руки терпят сильно горячую воду, а ноги не надо перегревать. Я ставлю в ведро ноги и парю 20—30 минут, колени укутываю чем-нибудь теплым. Потом ноги обматываю старым полотенцем (вода коричневая и красится) и быстро в постель, под одеяло. Отвар кто-нибудь выносит на холод. Так надо парить ноги или руки 5—6 вечеров этой же водой.

Если отвар будет стоять в тепле — он забродит, пропадет, а в холоде он долго хранится.



Через год ноги могут напомнить о себе: парь снова.

Адрес: Казанцевой Надежде Николаевне, 356240 Ставропольский край, г. Михайловск, ул. Мельничная, д. 114.

## ОДУВАНЧИК НА «ТРОЙНОМ»

От радикулита я лечусь настойкой одуванчика. Знаю, что многие делают настойку на водке или спирте, а нужно на тройном одеколоне, эффект гораздо лучше.

В мае соберите цветов одуванчика, мелко нарежьте и заполните доверху посуду (я делаю в 0,7 л банке). Посуда желательна темная. Залейте двумя бутылочками тройного одеколona и поставьте в темное место, но не в холодильник. Через две недели лекарство готово. Процедуры делать на ночь, растирая больные места получившейся кашицей. Потом хорошо укутать шалью или шарфом.

Хранится это лекарство до следующего урожая.

Адрес: Чемезовой Екатерине Кузьминичне, 644073 г. Омск-73.

## ПОНАДЕЯЛАСЬ НА ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ...

С «ЗОЖ» наша семья знакома еще со времен газеты «Советский спорт». Вестник — добрый друг и советчик за все годы. Мне 50, и последние более 30 из них я и муж занимаемся спортивным ориентированием. И сейчас, правда, не так активно, как в прежние годы, но мы бегаем. Некоторые говорят: в твоём возрасте, как не надоело?! А мне доставляет огромное удовольствие жить в лесу, спать в палатке, готовить на костре и бегать в жару и дождь по лесным непроходимкам, крапиве, оврагам, болотам. Специфика спортивного ориентирования — лес, природа, поэтому мне очень нравится, как ласково пишет о травах Клара Доронина. Думаю, не заикливаться на болезнях (у кого же их нет?). А то получается — где набираться оптимизма, добрых чувств, хорошего настроения? Далеко не всегда окружающая жизнь дает нам такую возможность.



Мы с мужем пытаемся вести ЗОЖ. Голодание, чистки и многое другое знакомы нам не только по вашим публикациям. Вот теперь, собственно, к делу: у меня есть некоторые личные наблюдения относительно рецепта чистки суставов лавровым листом.

В августе 1996 года я воспользовалась советом, взятым со страниц «ЗОЖ». Три дня я пила отвар лаврового листа, с каждым днем испытывая все большее отвращение. Не знаю, чем объяснить, но мне стало очень плохо, поднялась температура до 39°C, болело все: кожа, кости. Неделю мучилась, вся еда была мне отвратительна, давление упало до 70/50. Пришлось вызвать врача — оказалось, в итоге острый пиелонефрит, хотя раньше никаких намеков не было на проблемы с почками. Месяц была на больничном и потом еще долго лечилась.

Немного позже занялась изучением методики очищения Надежды Семеновой. И там я прочитала, что лавровым листом можно чистить суставы только после чистки кишечника и печени. Я пошла по плану, предложенному Семеновой. Когда дело дошло до суставов, мне было сначала страшно: вато пить лавровый настой, но все оказалось легко, и я повторила курс 3 раза с интервалом в неделю. Ничего ужасного не случилось, а суставам определенно стало лучше. Бегаю же! Думаю, что рекомендации Семеновой не случайны! Поэтому мне хотелось бы предостеречь читателей «ЗОЖ», что чистка нужна комплексная и что болезни, копящиеся десятилетиями, за 3 дня не вылечить.

Адрес: Долгановой Людмиле Львовне, 450022 г. Уфа, ул. Генерала Горбатова, д. 5/1, кв. 85.



## БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

### КАК Я ИЗВЕЛА БЕЛЬМО НА ГЛАЗУ

У меня в детстве часто болели глаза — конъюнктивит. Время послевоенное, лекарств не было. Потом на одном глазу появилось бельмо. Однажды увидела меня незнакомая старушка и говорит моей сестре (матери у нас не было): «О чем вы думаете? Девочка же слепнет!» — и дала рецепт:

полстакана водки, полстакана кипяченой воды, 1/2 чайной ложки порошка буры (борной кислоты). Все хорошо перемешать. Сначала надо чуть-чуть смочить ватку и прикладывать ее к глазу. Постепенно глаз к лекарству привыкнет, и потом можно будет закапывать состав в глаз.

Сейчас мне 62 года, глаз нормальный и зрение тоже: до сих пор не ношу очки.

Адрес: Широких Н. С., 426076 Удмуртия, г. Ижевск, ул. Пушкинская, д. 136, кв. 108.

### УРИНА — ВЕЛИКАЯ СИЛА

Получаю вестник с марта 2000 года. Узнала о нем случайно. Так я приобрела в жизни верного спутника.

Хочу поделиться с читателями «ЗОЖ» своим опытом.

Три года назад, когда мне было 55 лет, у меня появились проблемы со зрением. В определенные дни оно становилось совсем слабым, видела так, как будто смотрела телевизор с



плохим изображением. Позже такие явления участились, и к тому же глаз стал болеть. Врачи определили значительное повышение внутриглазного давления и выписали лекарства. Помню, что среди них значился новокаин, то есть обезбаливающее. Пришла я домой и задумалась: «Зачем все это?».

Я понимала, что мне грозит что-то страшное. Слепота? Глаукома? Что может быть страшнее, чем утрата способности видеть мир?

И тут мне попала книга Малахова о лечении уриной. При всей своей брезгливости я начала курс. Трудно было себя преодолеть, но угроза слепоты буквально нависла над мной. Помимо приема урины внутрь я закапывала ее себе в глаза и нос. Два раза в день, утром и вечером. С тех пор чувствую себя прекрасно, к врачу не ходила ни разу. Насморка не бывает совсем; вывожу слизь из гайморовых пазух, и бактериям негде поселиться. Зрение улучшилось на 1,5 диоптрии.

Следующие мои шаги: питание и голодание. Но это уже отдельный разговор. Знаю только одно: урина — великая сила. Температуру с 38,8 градуса я к утру сгоняла до 36,6 без единой таблетки, одним только растиранием.

Летом прошлого года была в гостях у сына. У моей десятилетней внучки постоянный насморк аллергического характера. Я уговорила ее капать урину в нос. И девочка за несколько дней стала дышать нормально. Я сказала, что если она будет капать все время, то следующим летом сможет нюхать цветы.

Адрес: Прищиц Александре Дмитриевне, 412303 г. Балашов-3, ул. Орджоникидзе, д. 15а, кв. 58.

### БЕРЕЗОВЫЕ СЕРЕЖКИ

Не могу не поделиться рецептом лечения конъюнктивита. Моя племянница лежала в больнице с таким диагнозом. Узнав о нашем несчастье, знакомая посоветовала сделать вот что:

заварить березовые «сережки», которые появляются в мае — июне. Этим настоем племянница протира-



До сих пор ее ничто подобное не беспокоит. Думаю, это средство подойдет и для лечения грибковых заболеваний кожи, от перхоти.

У меня, в свою очередь, просьба к читателям: помогите, пожалуйста, избавиться от эзофагита. Как будто камень в груди. Пью облепиховое масло — не помогает.

Адрес: Лысенко Галине Петровне, 3300 Молдова, г. Тирасполь, пер. Западный, д. 21/4, кв. 47.

## СОЛЕВОЙ РАСТВОР ОТ АЛЛЕРГИЧЕСКОГО КОНЬЮНКТИВИТА

Года 4 назад заболели глаза. Покраснели, опухли веки — аллергический конъюнктивит. Чем только не лечила, ничего не помогало. А исцеление оказалось быстрым и простым.

Мне посоветовали промыть глаза слабым раствором соли (1/2 чайной ложки соли на стакан воды).

Сейчас, как только зачесутся глаза или появится чувство, что в глаз попала соринка, я сразу промываю глаза соленой водичкой, и все быстро проходит.

Спасибо вам за публикацию о фракции АСД. Действительно, «живая вода». Заболели руки, появились красные водянистые прыщи. Намазала фракцией 2 раза — и все зажило.

Адрес: Поповой Ларисе, Читинская обл.

## И СЛЕЗ БОЛЬШЕ НЕ БУДЕТ!

«ЗОЖ»: В последних номерах «ЗОЖ» за 2000 год в рубрике «Отзовитесь» было несколько писем с одним и тем же вопросом: как избавиться от слезотечения? И вот что советуют читатели:

- 1 ст. ложку семян тмина вскипятить в стакане воды и в горячий непроцеженный отвар всыпать 1 ч. ложку измельченной травы очанки и столько же нарезанных листьев подорожника. Настоять сутки, после чего процедить, профильтровать через вату. Закапывать в глаза 3–4 раза в день.



Адрес: Карелиной Н. А., 630071 г. Новосибирск, ул. Забалуева, д. 39/1, кв. 25.

- Лично я вылечилась утренней уриной. Нужно намочить салфетку и протирать глаза, должно немного щипать. Так нужно делать несколько дней подряд, максимум – 10. После процедуры глаза не мыть и макияж не накладывать.

Адрес: Кирилловой А. Ф., 440045 г. Пенза, ул. Ульянова, д. 56, кв. 55.

- Мно посоветовали прогревать голову обычной горячей водой. Когда моешь голову, нужно воду взять погорячей и лить на место между лбом и макушкой. Прогрется голова, и пройдет слезотечение.

Адрес: Щербаковой В. А., 446630 Самарская обл., г. Богатое, ул. Энгельса, д. 33.

## УТРОМ ПРОСЫПАЮСЬ – ГЛАЗА СУХИЕ

В октябре 2000 года я обратилась в редакцию «ЗОЖ» по поводу лечения слезящихся глаз. В 23-м номере вестника была опубликована моя просьба, и уже 2 января 2001 года я стала получать первые весточки. Всего пришло 36 писем. Когда я читала письма, моему восторгу не было предела. Сердце переполнялось чувством благодарности и надежды.

Конечно, всеми советами я не смогла воспользоваться. Но первые, что я попробовала, уже дали ощутимые результаты:

я прикладывала к носу около глаз спичку с ваткой, смоченной в камфарном спирте, и тампоны, смоченные в настое коры дуба, на закрытые глаза.

Уже через пять дней ощутила большие изменения: утром встаю с сухими глазами и по улице хожу спокойно.

Адрес: Егоровой Г.В., 357441 Ставропольский край, п. Иноземцево, ул. Гагарина, д. 2, кв. 49.

\* \* \*

Могу предложить помощь тем, у кого слезятся глаза. Лист лопуха помойте, пропустите через мясорубку, сок отцедите через марлю, сложенную в 4 слоя, и за-



капывают его в глаза по капельке утром или вечером один раз в день. Курс — неделя.

Адрес: Харобашивили М.П., 433376 Ульяновская обл., Торельгульский р-н, с. Подкуровка.

## ПИВНЫЕ ДРОЖЖИ ИЗБАВИЛИ ОТ ЯЧМЕНЕЙ

Я, как и большинство читателей, получив несколько номеров газеты совершенно случайно, полюбила ее за то, что она как бы возвращает нас в те времена, когда люди в поисках лекарства обращались к Ее Величеству Природе. Ведь Природа предусмотрела все необходимые средства помощи больному организму. Только надо найти свое единственное. Конкретному человеку веришь больше, чем рекламе, за которую платят много денег. Мне хочется рассказать о том, как я раз и навсегда избавилась от ячменей, которые меня мучили в детстве и юности, можно сказать, отравляли жизнь. Любой сквознячок или промокшие ноги вызывали эту неприятную болезнь глаз. Я постоянно куталась, мне неожиданно плевали на болячку мои родные и знакомые — есть такой метод лечения ячменя, но он мне не помог. Однажды моей маме посоветовали полечить меня пивными дрожжами. Она, человек деятельный и боевой, сразу же поехала на пивоваренный завод и буквально вымолила у рабочего трехлитровый бидончик свежих жидких пивных дрожжей. Принесла домой и говорит: «Пей по полстакана 3 раза в день». На вкус они были довольно приятными, но я все равно добавляла немного сахара. Дрожжи стояли в холодильнике, и, чтобы не застудить горло, приходилось немного подогревать их до комнатной температуры. Сколько дней я пила это лекарство, точно не помню. Это можно легко посчитать, исходя из общего объема выпитых дрожжей. Главное — другое. Результат превзошел все ожидания. С тех пор прошло более 20 лет, а я ни разу не мучилась больше из-за воспаленных век.

Адрес: Собещанской Татьяне Алексеевне, 141021 г. Мытищи, Московская обл., ул. Юбилейная, д. 23-1-126.



## БОЛЕЗНИ КОЖИ

### ОТ ГЕМАНГИОМЫ – ГРУДНОЕ МОЛОКО

Мой сынишка, которому уже скоро год, родился с гемангиомой. В роддоме мне ничего не сказали, поэтому я увидела ярко-красное пятно только после выписки. Оно было большое, выпуклое, и я даже засомневалась, можно ли с него избавиться. Сразу же начала искать информацию о гемангиомах. Хирург в детской поликлинике объяснил, что гемангиомы прижигают жидким азотом, и что сделать это лучше до 5-летнего возраста. Врачи напугали, что если ничего не предпринимать, пятно начнет разрастаться и потекнет.

Я стала настраивать себя на операцию. Но как-то зашла ко мне подруга и, случайно увидев у сына это пятно, рассказала о старом народном способе. Оказывается, он хорошо известен в деревнях, а уж по простоте своей ему нет равных.

После каждого утреннего кормления грудью я сцеживала молоко прямо на гемангиому, размазывала и, слегка слизнув языком, читала молитву («Отче наш») и просила здоровья своему ребенку.

Сначала гемангиома распалась на отдельные участки, которые начали терять выпуклость, краснота ушла, а потом на коже остались едва заметные розовые прожилочки, которые тоже постепенно пропали. Если это лечение начать сразу, гемангиома исчезнет быстрее. Кстати, замечено, что из убывающей луны исцеление идет слабо.



Адрес: Незнановой Надежде Васильевне, 693007 Са-  
халин, г. Южно-Сахалинск, ул. Тихоокеанская, д. 24,  
кв. 89.

## ЙОД ВМЕСТО ОПЕРАЦИИ

Был у меня жировичок на подбородке. Врачи посовето-  
вали его вырезать. А сослуживцы на работе подсказали та-  
кой рецепт:

накрутить на спичку ватку и натирать жировичок йодом.

Жировичок в итоге исчез. Но мазала я его йодом больше  
года, чередуя его с уриной.

Адрес: Лапкиной Валентине Ивановне, 690080 г. Вла-  
дивосток, почтовое отделение, отдел доставки.

## МОИ СПУТНИКИ — «ЗОЖ» И КАЛАНХОЭ

Вестник «ЗОЖ» выписала сразу после того, как мне по-  
казали эту газету, и всякий раз жду его с нетерпением. Часто  
встречаю в «ЗОЖ» просьбы посоветовать, как лечить жиро-  
вики, не прибегая к хирургическому вмешательству.

Расскажу о себе. У меня на плече был довольно большой  
жировик.

Ежедневно я прикладывала к нему свежий лист ка-  
ланхоэ, прикрепив его пластырем.

Примерно через неделю мой жировик стал уменьшаться  
в размере и постепенно исчез.

Этот чудесный цветок каланхоэ живет у меня постоянно.  
Я выращиваю его дома в горшочке, а летом высаживаю в  
землю на участке. И никогда с ним не расстанусь, как и с  
вестником.

Адрес: Чебыкиной Валентине Андреевне, 676746 Амур-  
ская обл., Архаринский р-н, с. Отважное.

## ДЫМОК ТЛЕЮЩЕГО ГРИБКА ЧАГИ ЛЕЧИТ ЛИШАЙ

Я ваша молодая подписчица. Газета попала мне в руки  
полгода назад. И в самое нужное для меня время. Я, правда,



и раньше слышала о вестнике, но, как говорится, надобности не было.

Хочу предложить рецепт от мокрого лишая. Лет в 10 я заболела им. Мама возила меня лечить за город в стационар. Помню, со мной делали что-то ужасное — соскабливали кожу и мазали йодом. Я плакала и говорила, что больше не пойду на перевязку. И тут, на мою с мамой радость, нам повстречалась старушка и посоветовала маме лечить мокрый лишай березовым грибом чагой. Надо было его поджечь и дымом «выкуривать» лишай. Так меня и вылечили.

А теперь у меня большая просьба к читателям: может, кто-нибудь знает, как помочь моему зятю избежать последующих операций от спаяк кишечника. Он перенес уже 6 операций. Люди добрые, откликнитесь, пожалуйста.

Адрес: Гоголевой Надежде Ивановне, 426630 Оренбургская обл., г. Гай, ул. Войченко, д. 1а, кв. 19.

## СРЕДСТВО ОТ ОПОЯСЫВАЮЩЕГО ЛИШАЯ

От таких напастей, как грипп, герпес (см. раздел «Болезни органов дыхания и уха, горла, носа») и опоясывающий лишай, спасаюсь настойкой из цветков таволги и календулы.

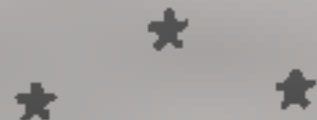
Засыпаю щепотку (на глазок) цветков таволги в литровую банку (цветков календулы беру в 2 раза меньше). Заливаю водкой, закрываю полиэтиленовой крышкой и настаиваю в темном месте, периодически встряхивая, месяц. Затем фильтрую и отжимаю.

При опоясывающем лишае смоченную настойкой хлопчатобумажную ткань я прикладываю на места высыпания и принимаю внутрь по 1 ст. ложке 3-4 раза в день на чашку кипяченой воды.

Если лечение начать вовремя, то опоясывающий лишай можно вылечить за неделю.

Адрес: Кулошову Николаю Корниловичу, 150046 Ярославль.





На «ЗОЖ» подписалась недавно и очень жалею, что не знала о газете раньше. Случайно прочитав всего один номер, решила оформить подписку.

Когда читаю вестник, сердце щемит от людской доброты и людской боли. Дай Бог здоровья всем.

Когда-то в юности я решила сделать шестимесячную паровую завивку, и мне сильно обожгли участок кожи на голове. До сих пор, кстати, на этом месте не растут волосы. Целое лето рана гноилась, и я не знала, что с ней делать. Жили мы в глухой деревушке, до районной поликлиники далеко. Зашла как-то к нам старенькая соседка, баба Наташа. А я сижу, нагнула голову и чешу вокруг ранки. Она меня и спросила: «Что это с тобой?». Я ей все рассказала. Бабушка мне посоветовала *смазывать ожог топленным гусиным жиром*, она же мне его и дала. Зажило буквально за неделю.

Адрес: Высоцкой Клавдии Васильевне, 412531 Саратовская область, Петровский р-н, с. Сосноборовское.

## ЕЩЕ РАЗ О ЯИЧНОЙ ПЛЕНКЕ

Для меня «ЗОЖ» является бессменным лидером всей прессы. Долгое время я была безучастна к советам вестника — не хотелось в свои 33 выглядеть старухой, обремененной жизненным опытом. Но вот я прочитала письмо Анатолия Потаповича Андрусенко в «ЗОЖ» № 18 за этот год. Он рассказывал об уникальных лечебных свойствах яичной пленки. Письмо задело за живое. Два года назад я сама открыла для себя яичную пленку. А было это так. Мастерили мы с сыном вазу: обклеивали ее яичной скорлупой, а для этого нужно было отделить пленочку. И тогда я подумала: «Если белок так полезен для кожи лица, то, наверное, и пленка, которая непосредственно с ним соприкасается, не повредит». Маленький кусочек пленки я приклеила на намечающийся на лице прыщ и оставила до высыхания. И что вы думаете? Прыщ заметно побледнел, уменьшился в размере, да и не-



приятные ощущения, связанные с ним, исчезли. С тех пор пленка для меня — лучшее средство от прыщей. Как только появляется что-то похожее на будущий прыщик, я сразу же приклеиваю кусочек пленки и оставляю на ночь.

Недавно в продаже появились разные косметические полоски для очищения кожи и стягивания пор. Так вот, яичная пленочка прекрасно заменит все дорогостоящие новинки. Прodelайте несколько подобных процедур, и вы заметите, как очистились поры и посвежела кожа. Отличный эффект дает яичная пленочка и при мозолях: используйте ее вместо пластыря.

Думаю, что о новых удивительных свойствах этой пленочки кто-нибудь из читателей обязательно еще напишет. Но раз уж зашла речь о коже лица, то опишу рецепт крема, который, полагаю, заинтересует многих женщин.

Растопите на водяной бане в одинаковых пропорциях нутряное свиное сало и оливковое масло. Тщательно перемешайте и храните крем в холодильнике. «Очень жирный», — скажете вы. Ничего подобного, как раз то, что нужно, особенно после 30, да и до 30 лет тоже не повредит, особенно в зимнее время. Я пользуюсь этим кремом в бане, когда кожа хорошо распарена. Использую его в качестве маски — наносю толстым слоем и оставляю минут на 10-15.

Адрес: Колодниковой Э. В., 606407 Нижегородская обл., п. Правдинск, ул. Коммунистическая, д. 10, кв. 41.

### ВНУК ТЕРПЕЛ, И КОЖА У НЕГО ОЧИСТИЛАСЬ

Мне 67 лет, 2-й год выписываю «ЗОЖ». Читаю с удовольствием, радуюсь, что много добрых людей стремятся помочь друг другу.

Вот и я решила рассказать, как лечила внука от псориаза. Заболел он еще в армии. Когда приехал ко мне, страшно было на него смотреть. Руки до плеч, икры — все в болячках. И я решила попробовать помазать его мазью от экземы. Рецепт мази вычитала в «ЗОЖ». Приготовила ее так.



В алюминиевую кружку (солдатскую или любую другую) налила на 1/3 подсолнечного масла, засыпала 200 г горького красного молотого перца и поставила на огонь. Помешивая, кипятила 15-20 минут. Сняв с огня, остудила и теплой выкладывала на марлю и привязывала к больному месту. Поверх обматывала целлофаном. И так держал он до утра.

Щипало, горело, но терпел. Смазала по одному разу каждое место, где были болячки. Утром вытирала чистой тряпочкой, но не мыла. Через день-два мы уже увидели результаты: покраснение спало. Но мазать продолжала до тех пор, пока кожа не очистилась совсем.

Внук до сих пор говорит спасибо. Прошло уже 5 лет, болезнь не возвращается.

Пробуйте, может, кому и поможет.

Что касается меня, то посоветуйте, что делать, если немеют руки. Утром встану, чувствую — занемели пальцы правой руки, как деревянные. Потом все проходит. Можете написать в «ЗОЖ». Я прочитаю.

Адрес: Позолотиной Татьяне Акимовне, 350066 г. Краснодар, ул. Ремесленная, д. 54.

## ТРИТЕ ПЯТКИ ЖЕЛЕЗНОЙ ТЕРКОЙ!

Часто вижу женщин с больными пятками. Это некрасиво и больно, к тому же колготки рвутся — сама испытала. Гигиенические терки для ног оказались малоэффективными, и я купила обычную — металлическую острую. Согнула ее немного вдоль и повесила в ванной.

В банный день, распарив ноги, натираю этой теркой пятки. Не бойтесь — не больно, затвердевший слой хорошо снимается. Потом смазываю пятки жирным кремом (лучше с витамином А) и надеваю тапочки с не пачкающимися от крема стельками. Процедура несложная, но должна быть постоянной.

За зиму с неприятностью справитесь.

Адрес: И. Дмитриевой, 420018 Чувашия, Чебоксары (адрес в редакции).



## КАК В КАЗАХСТАНЕ 30 ЛЕТ НАЗАД ИЗГОНЯЛИ ПОДКОЖНОГО КЛЕЩА

В вестнике № 5 за 2001 год Татьяна Ивановна Лютаева из Новосибирска спрашивала, как можно народными способами избавиться от редкого заболевания — розацеа, которое вызывает подкожный клещ. Я вспомнила, как лет 30 назад, когда я жила в Казахстане, люди лечились от подобной болезни *особой мазью*.

В ее состав входят: салициловая кислота — 5 г, сера — 10 г, скипидар — 2 г, деготь — 5 г, лизол — 5 г, новокаин — 1 г, ланолин — 25 г, вазелин — 35 г.

Все эти компоненты есть в аптеке, но самим приготовить мазь вряд ли возможно. Лучше в аптеке ее и заказать. Дело в том, что важно не только наличие всех компонентов, но и последовательность и качество их смешивания. Если мазь неправильно приготовлена и в ней, к примеру, образовались кристаллики, то она уже непригодна. Этой мазью смазывают не только пораженные места, но и здоровую кожу вокруг. Через какое-то время лечение надо повторить: не все личинки сразу погибнут, и болезнь может вернуться. После того, как пораженные места очистятся, мазать еще 7-10 дней для закрепления. Сколько раз в день мазать, утром или вечером, зависит от того, как протекает заболевание.

Буду рада, если этот рецепт кому-то поможет.

Адрес: Китник Лидии Парфентьевне, 629918 Приморский край, г. Находка, ул. Дзержинского, д. 7 «б», кв. 26.

## КАК Я ПО ПУТИ В ОНКОДИСПАНСЕР ПОЗНАКОМИЛАСЬ С ВЕСТНИКОМ, А МОЙ СЫН 30 ЛЕТ НАЗАД ИЗБАВИЛСЯ ОТ БОРОДАВОК

Мне уже 55 лет. На пенсии. С вестником познакомилась совершенно случайно. Как-то ехала в метро на прием к врачу в онкологический диспансер. Рядом со мной женщина



30 ЛЕТ НАЗАД  
ЭТО КЛЕЩА

на Ивановна Ласточкина — розацеа. Я вспомнила, как тогда лечилась от

ая кислота — 5 г,  
5 г, лизол — 5 г,  
лин — 35 г.

е, но самым приго-

теке ее и заказать

е всех компоненте

к смешивания. Ест

, к примеру, обра

дна. Этой мазью

о и здоровую кожу

о повторить: не вс

кет вернуться. Пос

д, мазать еще 7-10

мазать, утормили

аболевание.

ому-то поможет.

рфентьевне, 6299

ул. Дзержинского,

ОНКОДИСПАНС

С ВЕСТНИКОМ

О ЛЕТ НАЗАД

Т БОРОДАВОК

С вестником по

в метро на

читала газету. Разговорились. Оказалось, она читает «ЗОЖ», а так как все мои болячки были у меня на лице (в буквальном смысле слова) — розацеа (подкожный клещ) и базалиома на подбородке, то она, естественно, посоветовала мне подписаться на вестник. Я подписалась, правда, позже, тогда, когда мои болезни уже были практически побеждены. Мне очень помогла в этом врач-дерматолог Оксана Анатольевна Ласточкина, она, кстати, моя соседка. Оксана Анатольевна хорошенько взялась за меня, дала направление в онкологический диспансер, проконсультировала у профессора Анатолия Николаевича Родионова, назначила лечение и вместе со мной радовалась успехам. Теперь даже знакомые с трудом узнают свою бывшую больную приятельницу. Как раз я и ехала в онкологический диспансер по направлению Оксаны Анатольевны, и в добрый час мне встретила женщина с вестником «ЗОЖ», который стал моим другом. Теперь же мне хочется поделиться с читателями рецептом из своей практики.

Это было 30 лет назад, моему сыну тогда было восемь. На руках у него высыпали бородавки. Мы не знали, что делать. Как-то ехали с ним в деревню, а попутчицей в поезде оказалась одна бабуля. Она, увидев руки сына, подсказала, что делать.

«Приедешь в деревню, — сказала, — пойди в поле и поймай кузнечика. Пусть он «поест» твои бородавки». Сын так и сделал. Держа кузнечика за лапки, дал ему «поесть» бородавки. Сначала было щекотно, а потом пошла кровь. Мальчик испугался, побежал домой. Я обработала ранки и привязала к ним чистый лист подорожника. Через неделю все бородавки как рукой сняло. Потом мне объяснили, что кузнечики выделяют особую жидкость. Она и сводит бородавки.

Адрес: Комаровой Валентине Михайловне, 198334 г. Санкт-Петербург, ул. М. Германа, д. 35/2, кв. 8.



## ВИВАТ, РАСТИТЕЛЬНОЕ ЦАРСТВО! ТРУСЦОЙ В ЗДОРОВЬЕ Я БЕГУ

Посылаю несколько рецептов моей бабушки, действия которых я испытал на себе.

Сначала расскажу, как я лечился шампунем, приготовленным по старинному рецепту, от перхоти при жирной себорее.

На стакан кипятка положил 1 чайную ложку пищевой соды и 1 чайную ложку глицерина, медленно помешивал 2-3 минуты. Остудил. Медленно выливал состав по чайной ложечке на голову и растирал на этом месте кожу подушечками пальцев. Отжал «шампунь» с волос. Затем наполнил тот же стакан горячей водой и по чуть-чуть поливал голову, смывая шампунь. Так прошелся по всей ее поверхности. Затем мягким полотенцем просушил волосы. Повторил процедуру на 4-й день: после мытья головы ополоснул волосы водой с яблочным уксусом (на 0,5 л — 1 ст. ложка яблочного уксуса).

Мне помогло раз и навсегда.

Вот еще один рецепт состава, результат воздействия которого я наблюдал сам. Все, кто видел это, были ошеломлены: после нескольких лет полного облысения у 30-летнего мужчины выросла шевелюра, правда, почему-то с сединой. Втирал он состав 4 месяца, отчаялся, было, хотел бросить, но после уговоров домашних продолжил.

К концу седьмого месяца на голове появился «пушок». К концу девятого — начали расти нормальные волосы. Вот рецепт:

кислота салициловая — 0,5 г, кислота борная — 0,5 г, настойка перца стручкового (1:10 на 90%-ном спирте) — 6,0 г, резорцин — 3,0 г, масло касторовое — 5,0 г. Втирать в кожу головы (где должны расти волосы) 1 раз в день на ночь. Обвязать косынкой, чтобы не пачкать подушку.

Рецепт лучше приготовить в аптеке.

Адрес: Чекулаеву А.А., г. Новочеркасск, ул. Искры, 8/6 «а», кв. 91.



## ЕСЛИ «ГОРЯТ» СТОПЫ

В «ЗОЖ» №15 за 2001 год В. П. Жмаев из Кургана спрашивает, что делать, если по ночам «горят» стопы. Сразу несколько читателей прислали в вестник советы по поводу «горящих» стоп.

- Хочу поделиться своим опытом лечения. Средство испытано на себе. Нужно купить в аптеке консервированную медицинскую желчь (она продается в бутылочках по 250 мл). На ночь перед сном намочить в желчи вату и приложить ее на всю стопу, от пяток до пальцев. Надеть на ноги целлофановые мешочки, чтобы не испачкать постель. Утром все снять, а ноги вытереть. После трех таких процедур наступит улучшение. Бутылочки хватит как раз на три раза. У меня по крайней мере рецидивов не было.

Адрес: Шереуховой А. И., 400031 Волгоград-31, ул. Бахтурова, д. 25, кв. 47.

- Я испытала на себе такой способ: намочила шерстяные носки мочой так, чтобы они были влажные, надела их на ноги, сверху целлофановые мешочки, затем простые носки и легла спать. Утром – никакого запаха. Вымыла ноги без мыла и простирала носки. За 5–6 процедур избавилась не только от жжения стоп, но и от судорог и болей в пояснице.

Адрес: Момотовой Антонине Васильевне, 357350 Ставропольский кр., Предгорный р-н, ст. Ессентукская, ул. Павлова, д. 8, кв. 36.

- Я нарвала лопуха и приложила его на ночь к стопам, надела шерстяные носки. Легла в постель и сразу же уснула, потому что ноги «успокоились». Наутро подошвы ног стали мягкие, как у молодой. Попробуйте и вы, а если нет лопуха, то прикладывайте капустные листья.

Адрес: Хохловой А., 601670 Владимирская обл, г. Струнино.



## ОСИНОВАЯ КОРА ПРОТИВ «ЛЕТУЧЕГО ОГНЯ»

Нам с мужем скоро по 70 лет каждому. Вот и решила рассказать одну историю для рубрики «Домашний доктор». Может, кому-нибудь пригодится наш опыт.

Проживали мы с мужем в Барабинске Новосибирской области. На лето обе дочери привозили к нам внучат на оздоровление. Жизнь была без излишеств. Еда простая, одежда — одни трусики. В результате за пару месяцев дети загора-ли лучше, чем на юге. Поправлялись. Но однажды ребята под дождем «плавали» в кювете. Все разом заболели стреп-тодермией, или, как его еще называют, «летучим огнем».

Проходит неделя. Смазываю мазью, йодом — ноль эф-фекта, еще хуже даже: расплзлось все это на носики, губы, локти. Повезли мы детей в поликлинику. Врач говорит: «Де-лаете все правильно. Продолжайте смазывать йодом».

В поликлинике встретила нам бабушка-травница. По-советовала: «Попробуйте осиновую кору». Тут хоть что сде-лаешь, если шесть человечков доведены до крайности. С момента заболевания прошел месяц. Скоро приедут мамы и что скажут, увидев личики с такими язвами.

Отправился наш дедушка в лес, срубил не очень ста-рую осину, кора 2–3 см толщины. Каждый день я за-варивала кору осины в бачке —  $\frac{2}{3}$  коры плюс  $\frac{1}{3}$  воды. Кипятила, настаивала, а потом купала каждого в отдельности в подогретом растворе. Иногда раз-водила водой, потому что на каждого не хватало от-вара.

Буквально через 3 дня ранки и места вокруг них стали бледными, опухоль спала, затянулись коричневой корочкой открытые участки без кожи... А через две недели у нас наля-дилось все: корочки отпали, сошли и пятна. Мы только удив-лялись — такая агрессивная болезнь сдалась без йода и ма-зей.

Адрес: Олебыш Анна Ивановна, 249952 Калужская обл., г. Медынь, Варшавское шоссе, д. 12.



## ЭТИ ЗАБЫТЫЕ ПЕСЧАНЫЕ ВАННЫ

В больнице (!) заразили меня чесоткой. Об этом я узнал, когда выписался из нее и обратился в кожный диспансер. Врач назначила лечение бензил-бензоатом и пообещала, что через пять дней я буду здоров. Однако чесотка не уменьшилась, и когда я повторно побывал на приеме, врач упрекнула:

— Вы не очень тщательно смазывали тело. Повторите курс и приходите снова.

Повторил. После этого уже все тело зудело и чесалось. В диспансере «обрадовали», что больше сделать уже ничего не смогут. Направили в кожную клинику Московской медицинской академии имени И.М. Сеченова. Там установили: медикаментозный дерматит (кожа у меня оказалась нежной). Госпитализировали, через 20 дней выписали, но вылечить до конца не сумели. Прописали строгую диету, очередную порцию мазей и таблеток. В таком дискомфортном режиме я прожил больше полугода.

Летом отдыхал на реке Псел (приток Днепра). Погода была жаркая, прибрежный песок настолько нагрелся, что ступать было невозможно. И вспомнилось, как в детстве родители закапывали меня и других ребят минут на 20-30 в прогретый солнцем песок и ил. И мы, дети, росли здоровыми. Решил попробовать этот метод и стал регулярно зарываться в горячий песок. К моему удивлению, через неделю мне уже стали не нужны мази и таблетки. Продолжая песчаные ванны, я постепенно оставил диету и перешел на привычное питание.

Когда испытал действенность лечения на себе, захотел оздоровить таким образом внучку. У нее тоже очень нежная, чувствительная кожа. Помогло.

Так что рекомендую всем попробовать на себе песчаные закаливающие ванны. Метод проверенный.

Адрес: Доброноженко Игорю Александровичу, 117437 Москва, ул. Островитянова, д. 21, кв. 90.



## БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ

### ДА ЗДРАВСТВУЕТ МУХОМОР!

Выписываю вашу газету уже несколько лет, подписчицами стали многие мои знакомые, которым я давала почитать вестник. А обращаюсь я к вам вот для чего. Четыре года назад я написала в «ЗОЖ» о лечении красным мухомором (№ 11 за 1997 г.) и до сих пор получаю письма с просьбой разъяснить подробнее, как и что.

Почти в каждом номере газеты есть просьба о помощи в лечении кисты, фибромы, миомы. Я сама вылечила кисту яичника (была — с куриный желток). От операции отказалась, согласилась только на электрофорез и уколы. Да еще болели почки. Из-за боли в пояснице не могла ничего делать, согнувшись. Сейчас все в норме, благодаря настойке.

Для настойки нужно взять 3-4 красных мухомора средних размеров, залить 0,5 л водки или спирта. Настаивать три дня в темном месте. Процедить. Пить, в зависимости от потребностей своего организма. Одним нужна 1 капля в день, другим — до трех столовых ложек. Пить надо перед едой.

Некоторые пишут мне, что опасаются принимать настойку, ведь это яд. Но, как сказал врач средних веков Парацельс, «все есть яд, и все есть лекарство — в зависимости от дозы».

Чтобы быстрее вылечиться, иногда начинают быстро увеличивать дозу, а потом бросают лечение совсем, потому что бывает плохо. Тем, кто начнет использовать настойку мухомора, советую не спешить с увеличением доз. Я лично пила



0,5 чайной ложки 1 раз в день. Сколько пить — тоже зависит от организма человека и от заболевания. Настойка должна быть постоянно в доме. Если простынешь, особенно весной, осенью, зимой, то нужно сразу выпить настойки, и никакая простуда не страшна.

Постоянно пить ее не надо. Часто спрашивают о перерывах. Я лично пила месяц без перерыва. И когда проверилась, оказалось, все чисто. Затем и по сию пору пью, только когда простыну.

Адрес: Борисенковой Раисе Викторовне, 214006 Смоленск-6, ул. Кутузова, д. 4.

## ШИШКИ ИВЫ ОТ КРОВОТЕЧЕНИЯ

Хочу поделиться с вами старинным рецептом, который спас когда-то жизнь нашей маме. Было это в начале 50-х годов. Жили мы тогда в Свердловской области. Очень тяжело заболела мама — мучили сильнейшие кровотечения. Врачи выписали ее домой как безнадежную. Помню, папа буквально тапиками выносил кровь.

И вот как-то в дом к нам постучалась старушка, милостыню просила. Увидев маму, подошла к ней и сказала: «Милая, все у тебя будет хорошо, жить будешь». Отправила она нас с сестренкой в лес и наказала нарвать ивовых шишек. Они хорошо видны зимой и осенью, когда листья опадут.

Затем рассказала, как готовить отвар:  
9 шишечек на 1 литр воды, парить на водяной бане минут 30. Пить как воду или чай, сколько захочется.

И вот моя мама, Демина Татьяна Павловна, 1908 года рождения, прожила 91 год. Мне самой уже сейчас 61 год.

Адрес: Токаревой Анне Егоровне, 462722 Оренбургская обл., Домбаровский р-н, п. Голубой факел.

## МАСЛО ШИПОВНИКА ОТ ЛЕЙКОПЛАКИИ

В одном из номеров вестника прочитала просьбу: «...сообщите, как лечить лейкоплакию». У меня тоже была лейкоплакия после прижигания эрозии шейки матки. По реко-



медицинского лечащего врача я вылечилась маслом шиповника. Препараты делала на ночь.

Брала стерильную марлевую салфетку или подходящий кусок чистой проглаженной марли, скручивала тугой рулончик. Затем брала стерильный или чистый проглаженный бинт длиной 25 см, складывала его узкой полоской в 1 см и одним концом бинта перевязывала марлевый рулончик посередине. После этого пропитывала рулончик маслом шиповника и вводила во влагалище как можно дальше, так чтобы конец сухого бинта оставался снаружи, и ложилась спать. Утром тампон выбрасывала.

Завершила курс лечения по разрешению врача. Я уже несколько лет стою на учете в поликлинике, регулярно прохожу осмотры. Пока все благополучно.

*«ЗОЖ»: К сожалению, автор этого рецепта не указала даже города, в котором живет. И лишь по почтовому штемпелю видно, что письмо из Московской области. Вообще-то мы стараемся не публиковать анонимные письма, но в этом случае сделали исключение. Слишком уж часто встречаются просьбы о помощи в лечении лейкоплакии.*

## ДВА РЕЦЕПТА ОТ МАСТОПАТИИ

Пишет совсем молодая подписчица «ЗОЖ». Я имею в виду читательский стаж, а не возраст. Для меня вестник — как поток чистой родниковой воды. Не перестаю восхищаться людьми, которые борются за свое здоровье. От себя хочу добавить в копилку народных советов два рецепта от мастопатии, которые мне дал врач нашего онкологического диспансера. В их положительном и эффективном действии я убедилась на собственном опыте. Применять можно одновременно оба метода.

**Рецепт первый.** Взять по одной десертной ложке тысячелистника, полевого хвоща, плодов можжевельника и одну столовую ложку кукурузных рылец. Все компоненты перемешать. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и настоять 30 мин. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Курс лечения сбором трав — 3 месяца.



**Второй рецепт.** Взять внутренние перегородки грецких орехов, залить 100 г 70%-ного спирта (можно водкой) и настоять в темном месте. На пятый день можно принимать приготовленное лекарство по 15-20 капель в 1/4 стакана воды 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс – 2 месяца. Не процеживать. Хранить лекарство при комнатной температуре.

Адрес: Тупиковой Надежде Викторовне, 663318 г. Норильск, ул. Орджоникидзе, д. 18, кв. 19.

## НАСТОЙКА ОТ МИОМЫ

Про вестник «ЗОЖ» узнала полгода назад и сразу подписалась. Хочу поделиться рецептом настоя, с помощью которого я вылечилась от миомы:

взяла по 25 граммов сосновых почек, прополиса, календулы, тысячелистника, полыни, марьяна корня, чистотела. Засыпала все в 2-литровую банку, залила 1 литром спирта, настояла 2 недели, иногда встряхивая. Отжала и пила по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды, пока настой не кончился.

Кстати, если нет сухого марьяна корня, можно купить в аптеке настойку пиона, но в этом случае убавить количество спирта. Все травы продаются в аптеках.

Адрес: Денисовой Т.Ф., 650905 г. Кемерово-5, ул. Лебяжья, д. 95.

## С ПОЛЫНЬЮ ЖИТЬ СТАЛО ВЕСЕЛЕЕ

Мне 45. Читала «ЗОЖ», когда еще в «Советском спорте» печатались эти выпуски. Пробовала на себе многие методики: обливалась холодной водой, чистила организм по Малахову. Сама крепким здоровьем никогда не отличалась, но в 43 года родила второго сына, а в 44 – третьего. Старшему, Валентину, сейчас уже 21 год.

Хочу поблагодарить вестник за рецепт мази Балыниных. Я ею вылечила конъюнктивит. Два дня мазала веки, потом промывала их уриной. В «ЗОЖ» № 14 за прошлый год прочитала письмо Валентины Константиновны Истребовой из Липецка о настойке полыни. Приготовила ее и пила с ог-



ромным удовольствием примерно с месяц, не соблюдая пред-  
ложенной схемы. В результате у меня нормализовался цикл  
месячных — 28 дней. А раньше были перерывы и по 43 дня, и  
по два месяца. Мама моя, кстати, этой настойкой вылечила  
десны — они у нее периодически кровоточили с молодости.

Адрес: Осиповой Галина, 658900 Алтайский край, с.  
Кулунда, ул. Российская, д. 17, кв. 2.

«ЗОЖ»: О настойке полыни мы писали не однажды и в этом  
году. Однако повторим прошлогодний рецепт, предложенный  
Истробовой, на который ссылается Галина Осипова.

2-литровую банку заполнить верхушками полы-  
ни, налить доверху водкой и закопать поглубже в  
землю. Через 10 дней в тот же час, что и закопали  
банку, вынуть ее, процедить содержимое через  
марлю, полынь отжать и выбросить. Настойку  
принимать в течение 10 дней по 1 чайной ложке  
утром натощак, после чего (через минуту) съесть  
1 чайную ложку меда и еще через минуту 1 чайную  
ложку сливочного масла. Месяц перерыв.

Остается добавить, что собирать полынь надо на заре  
часа в 4 утра, лучшее время — это с 14 мая по 14 июня (в этом  
году уже опоздали). Вообще-то настойку полыни принима-  
ют от болей в поджелудочной, болезней печени, при гастри-  
те, но, видимо, диапазон ее воздействия на организм несколь-  
ко шире.

## ПЕЧЕННЫЙ ЛУК УЙМЕТ БОЛЬ

Я совсем недавно стала читать вестник, но уже успела  
полюбить его за теплоту. Хочу поделиться с девушками и  
женщинами одним секретом. Если у вас болезненные ме-  
сячные, нужно в первый день менструации натощак съесть  
3 печеные луковицы. Приготовить их несложно.

Луковицы очистить и в железной посуде (чашечке  
или сковородке) поставить в духовку. Печь при тем-  
пературе 100–150 градусов до коричневатого цвета.  
Луковицы должны стать мягкими и не горькими.  
Съесть их нужно горячими. Боль утихнет. Попробуй-



те еще заварить чай из березовых листьев (березовые веники лучше заготавливать до середины июля).

Чай из березовых листочков не только поможет при болезненных месячных, но и спасет при кашле, простуде.

Если вам не помогли эти средства, то

через 4 часа после еды растопите 60 граммов сливочного масла, а как оно остынет, смешайте с 30 граммами (2 ст. ложки) сахарного песка и съешьте. После этого ничего не есть в течение 2 часов.

Попробуйте, кому-то наверняка поможет.

Адрес: Козловой Ольге Владимировне, 630024 г. Новосибирск, ул. Социалистическая, д. 49.

### ТАМПОНЫ С ЛУКОМ: ВОЗВРАЩАЯСЬ К РАНЕЕ ОПУБЛИКОВАННОМУ РЕЦЕПТУ

В «ЗОЖ» № 18 за 2000 год вы опубликовали мое письмо, в котором я поделилась опытом лечения застарелой эрозии шейки матки. За 6 дней мне удалось вылечиться полностью благодаря тому, что я каждый день перед сном делала тампон с сырым натертым луком, а утром его вытаскивала. С момента публикации этой заметки ко мне постоянно идут письма с вопросами. Я ответила лично всем. Однако письма продолжают поступать. Я поняла, что этот рецепт то ли понаслышке, то ли еще как, но узнают все больше и больше женщин. Поэтому решила вновь написать в «ЗОЖ» и ответить на наиболее характерные вопросы.

- Тампоны делать из сырого лука, а не вареного. Тампон — это завязанный в марлю лук, предварительно пропущенный через мясорубку, но никак не марля, смоченная соком лука.

- Лук брать репчатый, а не зеленый.
- Добавлять воду в лук не нужно.
- Марля берется в один или два слоя.



- Лечение безболезненное. Никаких пощипываний или жжения нет, не приносит никаких неприятностей или неудобств.

- После лечения забеременеть можно (я беременела 4 раза).

- Отразится ли лечение луком на качестве молока кормящих женщин? Думаю, что эрозия приносит больший вред. Что касается лука, то его мы едим.

- Никакими другими средствами я эрозию не лечила. Знаю, что луком вылечиваются и те, кто ранее применял другие средства.

- Тампоны нужно делать 7 дней — это курс. Каждый раз готовить новые. На восьмой день можно показаться врачу и услышать желанное: «У вас нет эрозии». Так сделала одна из написавших мне женщин. Можно понять ее радость и удивление, особенно если предыдущее лечение результатов не давало.

- Можно ли вылечить эрозию, которой 20 лет? Что я могу сказать? Попробуйте. Одной женщине — она написала мне — врач посоветовала лечиться тампонами с маслом расторопши. Это к сведению.

Адрес: Парахиной Валентине Ивановне, 347803 Ростовская обл., г. Каменск-Ш., ул. Ватутина, д. 25.

## КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ЭРОЗИЮ

Купила в киоске «ЗОЖ» № 19, и сразу бросился в глаза заголовок: «Формула успеха 1 + 1».

Сама я переехала в Россию из Узбекистана года полтора назад. Как-то приболела, и знакомая (мы вместе ходим в церковь) дала почитать вестник. С тех пор караулю газету у киоска. Выписать не могу — газеты у нас из ящиков вынимают либо кладут рваные. А караулю вестник потому, что его быстро раскупают, а киоскерша сердится, когда спрашиваю: «Есть у вас «ЗОЖ»? Когда привезут?» — «Замордовали с этой газетой», — обычно отвечает она.



Жаль, что узнала о вестнике слишком поздно. Но теперь ее пропагандирую где только можно. Сама покупаю четыре экземпляра. Один — себе, а три посылаю в Узбекистан — дочери, сестре и подруге.

Со своей стороны хочу предложить испытанный на себе метод лечения эрозии шейки матки. Им, кстати, моя знакомая вылечила воспаление придатков и даже родила, хотя ребенка уже не планировала.

Листья эвкалипта (произвольное количество) залить кипятком в эмалированной посуде и под крышкой поддержать на маленьком огне минут 10. Остудить, не открывая крышку. Отвар должен быть насыщенным. Его каждый вечер при помощи спринцовки вводила во влагалище и держала (для этого нужно лежать) минут 20. Потом вставала, отвар вытекал. На ночь я вводила во влагалище ватный тампон с натуральным медом. На кусок ватки клала мед и заворачивала вату в марлевый бинт, оставляя длинный хвостик — за него утром тампон вытаскивала. Так я делала 10 дней, потом 10 дней — перерыв и снова 10-дневный курс.

Адрес: Дорониной Л. А., 140188 Московская обл., г. Жуковский, ул. Лацкова, д. 4/2, кв. 77.

ЛЕЧИЛА ЭРОЗИЮ

Ж» № 19, и сразу бросила  
схему 1 + 1».  
эрозию из Узбекистана  
и знакомая (мы все  
вестник. С тех пор  
газеты у нас из  
караулю вестник  
она ссудит



## БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

### ВОЛШЕБНОЕ ТРИО: ЛИЛИЯ, СИРЕНЬ И АКАЦИЯ

Расскажу о своем опыте лечения варикозного расширения вен. Впрочем, полностью вылечить эту болезнь в пожилом возрасте, думаю, невозможно, но снять боль при обострении поможет такая настойка. Готовлю я ее из белой сирени, белой акации и белой лилии. В литровую банку кладу цветы белой сирени (1 стакан), заливаю 0,5 л водки, настаиваю в течение недели и процеживаю. Когда зацветет белая лилия, добавляю в настой сирени цветы лилии (примерно граммов 100), а не менее чем через неделю — цветы белой акации (1 стакан). Еще через неделю настойка готова. Процеживаю и применяю ее так: перед сном обильно смазываю больную ногу настойкой, надеваю целлофановый мешок и заматываю полотенцем. Утром все снимаю. Будьте осторожны, эта болезнь не терпит переохлаждения, поэтому даже летом лучше носить чулки.

Адрес: Мурыгиной-Черновой В.А., 353207 Краснодарский край, пос. Агроном, ул. Молодежная, д. 48.

### СЕМИКОЛЕННИК. ОН ЖЕ ДИКООЕ ПРОСО. ОН ЖЕ ГОРЕЦ ШЕРОХОВАТЫЙ

После публикации в вестнике № 17 за 2001 год моего письма «Вот так сорняк» ко мне полетели письма. В основном просят выслать семиколенник. Мои небольшие запасы исчерпаны, остался небольшой пучок. Я отправляю его по веточке и



ИЧЕСКИЕ

ТРИО:

АКАЦИЯ

и варикозного рас

чить эту болезнь

, но снять боль

Готовлю я ее из бе

В литровую банку

ливаю 0,5 л водки

ваю. Когда зацвет

и цветы лилии (пре

рез неделю — цвет

елю настойка гото

ед сном обильно

аю целлофановый

се снимаю. Будете

охлаждения, поэ

вой В.А., 353207 Кра

л. Молодежная, д.

ЖЕ ДИКОЕ ПРО

ИЕРОХОВАТЫЙ

17 за 2001 год

ма. Восток

запла

качестве образца. Однако очень хо-  
чется помочь всем, поэтому высылаю  
изображение травы, которая по-науч-  
ному называется «горец шерохова-  
тый» (я специально ходил на биологи-  
ческий факультет нашего университе-  
та и консультировался со специалис-  
том). Эта трава хорошо заметна во вре-  
мя цветения (до сентября) на карто-  
фельных участках. Очень характер-  
ный признак — стебель как бы собран  
из нескольких стебельков, а в местах



их соединения — утолщения, похожие на узелки. Из них чаще  
всего выходит лист, пасынок (ветка) тоже с узелками или нож-  
ка колоска. Семена расположены на колоске очень кучно, плот-  
но. Листья длинные и не очень широкие. Я прошу поместить  
рисунок в вестнике, потому что отвечать на письма мне труд-  
новато — оба глаза прооперированы по поводу катаракты.

Адрес: Бирюкову Аркадию Арсентьевичу, 424020 Ма-  
рий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Машиностроителей, д. 6  
«Д», кв. 2.

«ЗОЖ»: Что ж, просьбу выполняем.

Напомним, и о чем шла речь в письме Бирюкова. Аркадий  
Арсентьевич писал, что с помощью отвара семиколеника он  
вылечился от варикозного расширения вен, а его жена за одну  
неделю — от геморроя. Как готовить отвар. 2 ст. ложки  
измельченной травы (той самой, что перед вами на рисунке)  
залить 0,5 л кипятка, настоять 2 часа. Пить по 1/2 стакана  
за 30 минут до еды 3 раза в день.

## ПРО ОРЕХОВОЕ И КАШТАНОВОЕ МАСЛО

Хочу поделиться рецептами орехового и каштанового  
масел, которые можно приготовить самим.

50 г измельченных ядер грецкого ореха залить 0,5  
литра подсолнечного масла. Настоять в закрытой по-  
суде 14 суток, периодически взбалтывая. Затем про-  
греть на водяной бане 1 час. Остудить, процедить и



вылить в банку темного стекла. Этим маслом можно лечить раны, рожистое воспаление.

Если ореховое масло (100 г) смешать с медом (0,5 кг) и сливочным маслом (0,5 кг) и принимать эту смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды, то можно подлечить болезни желудка и 12-перстной кишки.

Масло каштановое готовится из плодов конского каштана.

4–5 штук плодов каштана очистить от коричневой кожуры, раздробить ядро на дольки, пропустить через мясорубку и залить 0,5 литра растительного масла. Настаивать 14 дней, периодически взбалтывая. Затем прогреть на водяной бане 3 часа. Остудить, процедить и слить в посуду из темного стекла.

При тромбозе и варикозе можно делать ножные ванночки. В 2 литрах теплой воды (40°C) развести 40 г каштанового масла. После ванночки ноги утеплить шерстяной тканью на 1 час. Можно делать компрессы. В 1 литре теплой воды — тоже температуры 40°C — развести 30 г каштанового масла. Смочить марлю в этом составе и обернуть ноги на 1 час. Затем утеплить шерстяной тканью.

Адрес: Дубининой Зинаиде Дмитриевне, 357350 Ставропольский край, Предгорный р-н, ст. Ессентукская, ул. Пикетная, д. 2, кв. 18.

## МАЗЬ ИЗ КАЛЕНДУЛЫ

Город у нас небольшой. Это я к тому, что то и дело встречаю в больничных очередях одни и те же лица. Конечно, бывают серьезные болезни, при которых без помощи врачей не обойтись. Но зачастую — а мне как травнице часто приходится общаться с больными — люди просто не хотят заниматься своим здоровьем сами. Природа дала человечеству травы. И мне хотелось бы напомнить читателям о календуле. Предлагаю один рецепт мази, которую легко изготовить в домашних условиях. Кстати, лучше всего целебные свойства календулы проявляются в мазях.

0,5 литра топленого нутряного свиного жира подогреть на сковородке до легкого дымка, затем доба-



взять 50 г сухих цветов календулы, минуты три пожать, слегка помешивая, затем выключить плиту и оставить до утра на сковородке. Утром немного подогреть и отжать цветы. Жмых выбросить, а мазь разлить по баночкам. Готовую мазь хранить в холодильнике не больше года.

Ее можно применять при варикозе, трофических язвах, любых ранах и ожогах, при грибковых заболеваниях.

Адрес: Плахуте Людмиле Леонидовне, 655154 Хакасия, г. Черногорск, ул. Сиреневая, д. 25.

## ПРО РОГ МОЛОДОГО БЫЧКА

Одним из приятных событий уходящего года стало для меня открытие вашего вестника.

В свою очередь, хочу поделиться со всеми читателями средством, которое спасло мою маму от ампутации пальца, а потом спасло еще много разных людей от всевозможных воспалений.

Много лет назад моя мама инфицировала ранку на ноге возле ногтя, начался воспалительный процесс, который вскорости перешел в странное разрастание: из-под кутикулы, как дрожжевое тесто, полезла масса, по виду напоминающая цветную капусту. Хирург никак не назвал это разрастание, но назначил срочную ампутацию фаланги пальца на ноге. Однако соседка, услышав про такое назначение, в ужасе замахала руками: оказывается, у ее мамы было нечто подобное на пальце руки. После ампутации пальца «цветная капуста» полезла вокруг культи, после того, как ампутировали руку до локтя, процесс уже было не остановить, и мама соседки скончалась... В ужасе от услышанного, мы бросились к известной народной целительнице (в прошлом, до пенсии — врачу-кардиологу!). Та назвала эту «цветную капусту» по-народному — «дикое мясо» — и назначила лечение бычьим рогом. Вместо того, чтобы ампутировать палец, мама вылечилась приблизительно за 10 дней!

Я заинтересовалась принципом, по какому «работает» лекарство из порошка бычьего рога. Вероятно, будучи биологом



чески активным веществом, оно высасывает любые воспаления и приводит к скорейшему заживлению без образования шрамов, рубцов, без избыточной грануляции и келоидов.

Однажды мой 3-летний сын заболел стрептококковой пиодермией. Порошок из рога убрал все очаги воспаления за двое суток!

Еще пример: проколола себе мочку уха, через месяц вдела новые серьги, но как-то неудачно. Результат — сильнейшее воспаление мочки, нарывы размером с фасолину. Ну, думаю, теперь не избежать грубых, уродующих шрамов! Вовремя вспомнила про рог: приложила порошок ровно на двое суток — и теперь на ушной раковине ни следа от воспаления!

Моя немецкая овчарка перенесла сложнейшую операцию, за которой последовало длительное лечение, в том числе гормонами. Как результат — тяжелейшее поражение печени. Считалось, что пес — не жилец. Однако однажды он разыскал бычьи рога (всего числом более 15 шт.), приготовленные мною для знакомых, и в один присест съел их все! Стоит ли уточнять, что печень собаку больше не беспокоила. Вот уже 13-й год, как она радует нас своим обществом. Конечно, я не хочу призывать людей лечить печеночные заболевания рогом, привожу этот пример как яркую демонстрацию его лечебных свойств.

Вот перечень недугов, которые излечиваются порошком рога: бактериальные поражения кожи (фурункулы, карбункулы); панариции и паронихии; инфицированные гнойные раны, глубокие колотые раны с воспалением, инфицированные укусы, расчесы. Воспаления с некрозами, долго не заживающие раны. Избыточная грануляция («дикое мясо»). Неэффективен при абсцессах и глубоких воспалениях, не имеющих выхода гнойного содержимого. Также у меня есть опыт лечения трофической язвы у пожилого человека с диабетом, осложненным алкоголизмом. Но это пока единственный случай.

Способ приготовления порошка из рога:

взять неповрежденный рог молодого бычка 7-14 месяцев от роду. Со всем содержимым (т.е. с остатками кожи, шерсти и пр.) завернуть в легкую тряпоч-



ку из натуральной ткани и забросить куда-нибудь в проветриваемое место на год (на чердак, в гараж и пр.). Рог должен пройти все естественные стадии разложения, на нем заведутся опарыши, но этого бояться не стоит! Приблизительно через год мягкие ткани сгниют или мумифицируются и легко отпадут от рога. Вытряхнуть из рога все лишнее, сам рог хорошо, как морковь, оскрести ножом и гладкую поверхность со всех сторон оттереть спиртом. Мыть, мочить, использовать влажные тряпочки нельзя! Рог готов. Хранить десятилетиями.

По мере необходимости рог протереть спиртом и наскрести ножом немного стружек в виде порошка. Этим порошком обильно засыпать воспаленную поверхность и забинтовать. На мелких язвочках порошок можно фиксировать пластырем. Через несколько часов рог весь пропитается сукровично-гнойным содержимым. Эту корочку ни в коем случае нельзя срывать, дергать или мочить! Просто сверху насыпать новую порцию порошка. Ни в коем случае не использовать йод, мази, другие присыпки! Когда корочка рога отпадет сама, под ней останется гладкая заживающая поверхность. И еще одно предупреждение: если вы будете лечить «дикое мясо», то очень важно не травмировать поврежденное место как минимум год (придется быть очень аккуратными), иначе можно спровоцировать новый процесс, который может быстро перейти в злокачественный!

Адрес: Миле Беридзе, 353900 Краснодарский край, г.Новороссийск, ул. Новороссийской республики, д.43, кв.6.

## ПОБЕДИЛИ ГАНГРЕНУ

Хочу поделиться радостью: мы с мужем победили гангрену! Мужу 67 лет. Он инвалид 1-й группы. 7 лет парализован. В августе 2001 года у него покраснели до колен ноги, горели, был сильный зуд. Лечила его народными средствами, что было под рукой: за час до восхода солнца, читая молитву, посыпала ноги мелом и покрывала красной тканью. За три дня краснота сошла, зуда не стало, но на парализо-



ванной левой ногой второй палец почернел, стопа тоже была багрово-синяя, распухла. Летом мы живем на даче, в деревне, и я стала лечить его тем, что смогла достать. Прикладывала к стопе солидол, на больной палец — мазь «Низорал», обертывала ногу листьями капусты, подорожника. К середине сентября убрала урожай, и мы вернулись домой. В породе боль в ноге усилилась. Муж уже не спал ночами и постоянно пил обезболивающие — баралгин, спазган, трамал. Повезла его к хирургу. Врач отозвал меня в сторону и посоветовал готовиться к худшему. Операцию не рекомендовал, мол, не выдержит. Я была в полной растерянности.

Я вожу внучку в музыкальную школу. Сидим мы с ней в коридоре, ждем остальных детей, и я разговорила с чьей-то мамой. Так, мол, и так, муж умирает. Гангрена... На другой день женщина принесла голубой глины и наказывала делать компрессы на 2 часа. Тут как раз мне вернули апрельские номера вестника «ЗОЖ», которые я давала читать знакомым. И в № 7 обнаружила заметку Веры Давыдовой из Серпухова «Мы победили гангрену!» Раньше-то я ее и не заметила, а тут прочитала и говорю мужу: «И мы победим».

По совету Веры Леонидовны я стала делать мужу 10-минутные ванночки из теплой урины, а потом 5 минут он держал ногу в слабом растворе марганцовки. После чего накладывала повязку из фурацилина и спирта на больной палец (1 часть фурацилина и 1/3 часть спирта). Несколько раз прикладывала к пальцу разжеванный черный хлеб с солью. Ноготь на пальце сошел. Мазала ногу мазью «Левомиколь», а поверх накладывала капустный лист. Опухоль со стопы сошла, но боли остались.

В середине ноября мне принесли книгу Ванги. Там я вычитала рецепт от гангрены и выписала его.

1 столовая ложка свиного жира, 1 чайная ложка пепла коры дуба, 1 чайная ложка гашеной извести — смешать и накладывать на больной палец 3 вечера.

Я все это сделала. Боль почти утихла, палец стал розовый, а на месте ногтя выросла молодая кожа. Вот так мы победили гангрену!



Адрес: Виноградовой Майе Антоновне, 241020 г. Брянск, ул. Конотопская, д.36-а, кв.3.

## СВЕЧИ ОТ ГЕМОРРОЯ

Когда я была молодая, замучил меня геморрой. Много раз лечилась амбулаторно: свечи, противогеморроидальный чай, сидела на горячих куриных яйцах — ни один из способов не был эффективен.

Жили мы тогда в Таджикистане в городе Яван. Пошла я навестить подругу в больницу. С ней в палате лежала бабуля. Спросила, почему это я не сажусь. Я ответила, что не могу сидеть, и поделилась с ней своей бедой. Бабушка дала мне отличный совет. Все компоненты для лечения можно купить в аптеке.

Это: капли мяты или мяты перечной, цинковая паста, если такой нет, то можно взять цинко-нафталановую мазь, и несоленое сливочное масло.

Пропорции такие: 20 г сливочного масла, 15–20 г цинковой пасты, 15–20 капель мяты. На пластмассовой крышке все смешать в однородную массу, разровнять и положить в морозильную камеру. Как только паста застынет, нарезать длинной соломкой 3–3,5 см. Свечи ставить на ночь. После 10 процедур забудете, что когда-то был геморрой.

Во время лечения нельзя пить спиртное, курить. Воздержаться от половых сношений. На мой взгляд, это самый эффективный способ обойтись без операции.

Адрес: Тереховой Альбине В., 630084 г. Новосибирск-84, ул. Авиастроителей, д. 9, кв. 9.

## ВЕТОЧКИ ГРУШИ ОСТАНОВЯТ КРОВОТЕЧЕНИЕ

Я поделюсь одним рецептом, который лет 30 назад буквально спас мне жизнь. Лежала я в больнице с кишечным кровотечением. Врач, осмотрев меня во время обхода, тихо сказал своим коллегам: «Такие больные обычно погибают». Конечно, эти слова я не должна была слышать, но вот услы-



шала... Весь день я ходила сама не своя. Вечером, забившись в угол, разрыдалась. На мое счастье, заметила меня санитарочка, пожилая женщина, тетя Маша. «Да неужели совсем нет выхода? Не бывает такого!» — громко сказала она, когда я рассказала ей свою историю. Слова этой простой женщины прозвучали для меня как указ о помиловании для приговоренного к смерти. На свое следующее дежурство тетя Маша принесла мне керамический сосуд с крышкой, завернутый в тряпку, и поставила его мне в тумбочку. Сказала мне пить как чай, в любое время. Предупредила, чтобы я делала это незаметно, а то, если узнают, что она меня лечит, до пенсии ей не доработать. Чай я пила и на ночь, и в течение дня. Настроение мое поднималось с каждым днем. А вскоре меня выписали.

Чай был заварен из веток груши. А кишечное кровотечение оказалось не чем иным, как внутренним геморроем, от которого я потом избавилась хирургическим путем. Тетю Машу вспоминаю как своего спасителя. Она мне рассказывала, что в гражданскую войну ее деда жестоко избили. Кровотечение изо рта не прекращалось несколько дней. А старый фельдшер выходил его именно таким образом. Я буду рада, если в трудную минуту этот нехитрый способ кому-то поможет.

Адрес: Поповой Марии Николаевне, 692028 Приморский кр., Пожарский р-н, п. Светлогорье, д. 11, кв. 24.

### СПАСАЙТЕСЬ ГУСИНЫМ ЖИРОМ!

Надеюсь, мое письмо пригодится тем, кто живет на Севере. И даже если вы убереглись от мороза нынешней зимой, впереди — новые холодные зимы.

Работал водителем, обморозил руки. Соседка спросила: «Как дела?» Я ответил: «Плохо. Пойду в больницу». «А ты заходи ко мне, — говорит она, — у меня гусиный жир, будем перевязывать — и заживет». От гусиного жира пузыри наполнялись жидкостью. Вокруг пузырей кожа краснела. Без покоило жжение, усилились боли. Надежда на лучшее уби-



вала, только уверенность женщины поддерживала меня. Смазали еще сверху солидолом, и к вечеру жжение уже не беспокоило, боли утихли. Снял повязки. Пузыри мягкие, красноты нет. И потом я смазывал пузыри солидолом до заживления.

Вот и хочу сказать: обморозились, появились пузыри — не трогайте их. Вплоть до образования молодой кожи. Все само по себе усохнет, и обойдетесь без ран. Обмороженное лицо, нос, уши протрите кремом, а сверху наложите солидол и, где можно, лейкопластырь. Желательно пользоваться «летним» солидолом, густеющим на морозе.

Адрес: Вирченко Николаю Владимировичу, 677907 Республика Саха (Якутия), г. Якутск, п. Большая Марха, ул. Ярославского, д. 71, кв. 1.

## ГРИБ-ДОЖДЕВИК. ОН ЖЕ ПОРОХОВИК

Хочу рассказать, как выручил нас гриб-дождевик. Его еще называют «дедушкин табак» или «пороховик». Сухой и созревший он темно-болотного цвета, а если надорвать пленку, как будто дымится. Вот этой пылью при нанесении на больные места он и лечит, подсушивая ожоги и ссадины. Возможно, многие знают о свойствах гриба-дождевика, но я читаю «ЗОЖ» с ноября 2001 года и пока не встречала подобных рецептов. Между тем о действии этого гриба знаю не понаслышке.

В 1990 году моей младшей внучке только-только исполнился один годик. Как-то мы за ней недоглядели, и она обожглась о горячую дверцу духовки. Моментальный ожог. Вызвали «скорую», ей обработали рану, направили в детскую травматологию. Мази, перевязки... Но ожог заживал плохо. Больница далеко от дома, а на дворе октябрь, холод. С дочерью 40 минут прождали автобус, промерзли обе, решив, поймали такси. По дороге разговорились, и таксист посоветовал найти в соседнем районе бабушку-знахарку. Обсудили мы с своим давним знакомым из того района, чтобы помогли найти эту бабушку, а они, в свою очередь, к своей



соседке. Ту знахарку мы так и не разыскали, но соседка поделилась «средством». Нам передали от нее завернутый в бумажку гриб-дождевик. Гриба хватило, чтобы залечить ожоги на маленькой ручонке — припудрили раза 2-3 и подсохли болячки.

Теперь мой муж, как идет за грибами, если найдет спелых дождевиков, всегда приносит их про запас. Хранится созревший сухой гриб долго и неприхотлив. Пригодился он и мне самой. Как-то сорвалась с железной лестницы, содрала до крови кожу на животе, повисла на руках, кричу, прошу о помощи. Муж и соседи сняли меня. Присыпала я на живот «пороху» из гриба, сверху приложила подорожник и прикрылась простынкой. На следующий день вышла в огород как ни в чем не бывало. Потом еще 2-3 раза сделала присыпку и вылечилась.

Так что припасайте сами этот чудесный гриб-дождевик, собирать его надо ближе к осени.

Адрес: Мотылевой И.И., 454126 г. Челябинск, ул. Ирных, д.17, кв.1.

## МЕД И САМОГОН СПАСЛИ ОТ ОПЕРАЦИИ

Как давняя читательница и поклонница «ЗОЖ», хочу поделиться рецептом, который спас меня от операции. Лет 10 назад со мной приключилась такая история. На правой ноге появилась опухоль, я не могла ходить, обратилась к хирургу. Он предложил сделать разрез и посмотреть. И вот, когда я пришла в больницу, перед кабинетом сидели две бабули и разговаривали между собой. Я присела около, и одна из них спрашивает: «С чем пришла?» Я рассказала ей, а она и говорит: «Дочка, разрезать всегда успеешь, я тебе скажу рецепт, сделай, и у тебя все пройдет, я так вылечила сына — у него на спине, на позвоночнике образовалась опухоль, направили в онкодиспансер, там сказали — надо удалять, я была в шоке и вот решила попробовать этот рецепт на сыне.

Мед (лучше майский) и самогонка неочищенная с свишными маслами 1:2 — все перемешать. Этой смесью намочи тряпочку и приложи к больному месту».



Она взяла меня за руку и вывела из больницы. Придя домой, я раздобыла самогонки, развела с медом и прикладывала на ночь, бинтуя, а утром смывала. Так — месяц. И куда моя опухоль делась — не знаю.

Адрес: Сосинович Л.Н., 440044 г. Пенза, ул. Ворошилова, д. 16, кв. 54.

## СПАСИБО МУРАВЬЯМ, СОЛИ И АННЕ ДАНИЛОВНЕ

В «ЗОЖ» № 17 за 2000 г. я прочитала статью «От белой смерти к белому спасению», и нет слов, чтобы выразить благодарность автору этой статьи Анне Даниловне Горбачевой за прекрасный и доступный путь излечения.

У мужа на позвоночнике образовалась опухоль, и она стала разрастаться в виде затвердений. Что делать? Операция? Но ведь он перенес инфаркт. И вот ваша статья! Я использовала поваренную соль и солевую повязку. 10-процентный раствор готовила сама.

1 столовую ложку с горкой поваренной соли и 9 ложек горячей воды. Повязку делала из 8 слоев марли, а чтобы держалась, обвязывала еще и шерстяным шарфом. Сделала мужу 8 процедур, и тут мне надо было уезжать в санаторий. Каково же было мое удивление после приезда: у него полностью рассосалась опухоль на позвоночнике.

А тут со мной произошел такой случай. Поскользнулась, упала. Сильно ушибла левую грудь. Положили в травматологию. Грудь была вся черная от кровоподтеков. Делали УВЧ — не помогло.

И тут я вспомнила про спасительницу соль и решила снова прибегнуть к ней. Муж принес мне в больницу полкилограмма соли и марлю. Я на ночь сама себе делала примочки тайком от врачей. Когда на 9-й день меня осмотрел маммолог, от ушиба и кровоподтеков не осталось и следа. Простой метод был напечатан, и как для меня своевременно!

В благодарность хочу поделиться собственным примером



применения старого народного рецепта. В 1975 году я закончила учебу в вечернем институте. За годы учебы намаялась — днем приходилось ездить на работу в другой конец города, а поздно вечером возвращаться домой в еще более дальний. Короче, видимо, от переутомления у меня онемели ноги. Началось все с большого пальца — он потерял чувствительность, а потом я просто уже не могла передвигаться. Самое страшное: врачи не могли установить диагноз. Возможно, болезнь прогрессировала бы и неизвестно, к чему бы привела, но соседка посоветовала съездить на майские муравьиные кочки. В начале июня муж повез меня в лес. Отыскал муравейник. Я встала на него обеими ногами, но укусов не почувствовала. Постояла минут 20, а потом растерла ноги муравьями, надела простые чулки и поехали домой. Так я ездила к муравейнику 7 раз. Через месяц ноги обрели чувствительность, я стала уверенно ходить, постепенно прошло и онемение.

Адрес: Азаровой Лидии Ивановне, 644121 Омск, ул. Стальского, д. 12, кв. 12.

## ТЕПЕРЬ ХОЖУ НА КАБЛУКАХ

Мы живем в деревне. Много работаем. Огород, скотина — за день так натопчешься, еле ноги передвигаешь. А тут еще подагра мучает. Все перепробовала, ничего не помогает. В «ЗОЖ» прочитала о пихтовом масле. Вот и решила попробовать. Натерла больные места на ночь, и с первого же раза боль утихла. Лечилась еще несколько дней. Боли ушли. Могу ходить даже на каблуках.

А тут где-то продуло меня — воспалился седалищный нерв. Боль сильная — ни лечь, ни встать не могла. Начала лечиться все тем же пихтовым маслом. Вечером сделала компресс, сверху прикрыла целлофановым пакетом и пристелилась к горячей печке (можно нагреть соль и положить поверх компресса). Очень жгло, но я терпела, грела часа два. С этим же компрессом легла спать. Наутро был небольшой ожог кожи, но зато я навсегда забыла, что такое воспаление седалищного нерва. Кто боится ожога, можно вначале больные



место смазать подсолнечным маслом, а уж потом делать компресс, прогревать слегка, не доводя до сильного жжения.

Адрес: Яловкиной Наталии Владимировне, 665710 Республика Хакасия, Аскизский р-н, с. Бельтирское, ул. Энтузиастов, 12-1.

## ЗНАЮ СРЕДСТВО ОТ ПРОСТАТИТА

Комнатный цветок каланхоэ лечит простатит так:

мелко нарезанные листья каланхоэ (1 стакан) поместить в бутылку и залить 0,5 л водки. Настоять 4–5 дней. Пить сначала по 1 чайной ложке перед едой 1 раз в день. По мере улучшения самочувствия сократить до 1–2 ложечек в месяц.

Пишу рецепт для страждущих, а не для разного рода спекулянтов. Мой брат написал об этом лечении в местную газету с единственной целью — помочь людям. Напечатали. Посыпались письма. А через 10–15 дней в той же газете появилось объявление: «Продаю настой каланхоэ на водке — 340 руб. бутылка+20% пересылка».

Находятся же такие...

Адрес: Белименко Владимиру Петровичу, 352900 Краснодарский край, г. Армавир.

## ЖИВИТЕЛЬНАЯ МАЗЬ

Очень рада, что открыла для себя вестник «ЗОЖ». Хочу и я поделиться рецептом, который спас мне руку. Однажды меня укусила за палец кошка. Вначале я и значения этому не придавала. Но к обеду распухли пальцы, началась нестерпимая боль — видимо, попала инфекция. Вызвали «Скорую». Врач приложила мазь Вишневского. К вечеру опухоль дошла до запястья, а утром рука начала уже синеть, отекала до самого локтя. Боль — словами не описать.

Я вспомнила, как меня бабушка учила делать мазь, которая помогает при занозах под ногтями.

Пошла в лес, набрала еловой смолы (ее еще называют живицей), взяла пчелиного воска и нутряного свиного топленого сала. Все в равных частях растопила



и теплым составом намазала место укуса, завязала, надела на руку целлофановый пакет и легла спать.

Проснулась — боли нет, отека — тоже. В больницу я не пошла. Врач прислал медсестру. Она, как увидела мою руку, глазам своим не поверила, но на всякий случай для себя рецепт записала.

От многих болезней выручает этот рецепт. При гайморите прикладываю компресс на пазухи носа, при ангине тоже компресс ставлю, а поверх обматываю шерстяным шарфом.

Ф. Курдюкова, Кировская область.

## ЧУДЕСА, ДА И ТОЛЬКО!

Много читала о пользе капусты, прежде чем сама убедилась в этом. Расскажу случай, который произошел с моей мамой. Было это лет 30 назад. У мамы образовался свищ чуть выше колена размером с горошину. Нога болела уже около двух месяцев. Врачи выписывали разные мази, но они не помогали.

Вечером, сидя на лавочке у подъезда, мама пожаловалась соседкам. Те посоветовали ей взять свежий лист капусты и приложить тыльной стороной к «прыщу» и 12 дней привязывать каждый день свежий листочек. На 13-й день вокруг свища должны появиться красные точки. Появятся — значит все заживет. Мама не поверила, мол, ерунда все это, но я ее уговорила. Каждый день привязывала к «болячке» свежий капустный лист. За сутки он становился тонким и прозрачным. На 13-й день ожиданий и волнений я, сев на корточки перед мамой, сняла тонкий последний лист и... чудо! Вокруг свища аккуратно расположились красные точки. Все это было безболезненным. Через 2-3 дня от свища не осталось и следа!

Месяц назад моя дочь наколола иглой палец. Он стал нарываться. Вспомнили про капусту — через 4 дня палец был здоров.

Еще расскажу, как мы избавились от бородавок. Когда моему сыну исполнилось 7 лет (сейчас ему уже 37), на пры-



... место укуса, ...  
... пакет и легла ...  
... тоже. В больн ...  
... Она, как увидела ...  
... на всякий случай ...  
... этот рецепт. При ...  
... на пазухи носа, при ...  
... обматываю шерстяны ...  
... зская область.

## ДА И ТОЛЬКО!

... капусты, прежде чем ...  
... чай, который произо ...  
... назад. У мамы образ ...  
... ром с горошину. Нога ...  
... и выписывали разные ...

... чке у подъезда, мама пок ...  
... ли ей взять свежий лист ...  
... роной к «прыщу» и 12 ...  
... жий листочек. На 13-й ...  
... ся красные точки. Появ ...  
... е поверила, мол, ерунда ...  
... день привязывала к «б ...  
... сутки он становился тон ...  
... ождений и волнений я ...  
... ла тонкий последний лист ...  
... о расположились красны ...  
... ым. Через 2-3 дня от св ...  
... очь наколола иглой паз ...  
... то капусту — через 4 дня ...  
... лись от бородавки ...  
... ему у ...

... ой ручке у него появились бородавки. Водили его в больни-  
... ну на прижигание, но на месте одной разросся аж целый ку-  
... стик бородавок, будто их не выводили, а, наоборот, удобря-  
... ли. Мальчик стал прятать ручку при людях, стеснялся. А  
... ведь скоро — в школу. Ему посоветовали смазать бородавки  
... сметаной и дать слизать собачке. Я тогда тоже не поверила.  
... Но как-то увидела во дворе щенка — дети с ним играли. На-  
... мазала я сыну ручку сметаной и послала на улицу: «Дай об-  
... лизать руку собачке». Сын быстро вернулся. День-другой  
... прошел. Я как-то забыла про бородавки. А тут вспомнила:  
... «Бородавки-то твои как?» — спрашиваю у сына.

Посмотрели и не обнаружили никаких следов — ни от  
прижиганий, ни от бородавок. Больше бородавки не появ-  
лялись. Вот такие чудеса, а может, и не чудеса вовсе?

Адрес: Бычковой Тамаре Павловне, 620137 г. Екате-  
ринбург, пер. Парковый, д. 41/3, кв. 9.

\*\*\*

От тромбоза спасаюсь спиртовой настойкой белой  
акации — 3-литровую банку набиваю цветками по плечики  
и доверху заливаю водкой или самогоном. Настаиваю неде-  
лю и натираю больные места 2—3 раза в день. Зимой делаю  
спиртовую настойку из каланхоэ: 150 г растения измель-  
чаю, заливаю 0,5 л водки, настаиваю 3—5 дней и натираю  
ноги.

Адрес: Рыжовой Ларисе Константиновне, 393310 Там-  
бовская область, р/п Инжавино, ул. Советская, д. 40,  
кв. 136.

## КАК ЭТО БЫЛО НА ФРОНТЕ

Я слышала от фронтовика, который рассказывал, как  
залечивали на войне свищи и раны. Поможет этот же метод  
и при фурункулах, чирьях.

Взять чеснок, очистить зубчик, отрезать дюбик (тол-  
стая сторона, где плодоножка) и немного надрезать  
краешек, чтобы было больше сока. Натирать по ча-



совой стрелке вокруг чирья (по границе покрасневшей и белой кожи) несколько раз. Чирей прорывается сам. Таким же способом лечится и панариций.

Адрес: Мальцевой Г.И., 660025 г. Красноярск, ул. Затонская, д. 3, кв. 27.

## ПОЧТАЛЬОН ВМЕСТЕ С ПЕНСИЕЙ ПРИНЕСЛА «ЗОЖ»

Подписчицей вестника стала недавно. Спасибо нашему почтальону Тамаре, которая все время расхваливала газету. А тут в очередной раз, когда принесла пенсию, уговорила оформить подписку. Мы с мужем подумали, что это «для плана» — о вестнике, кроме как от Тамары, раньше и не знали, но решили, что почтальона надо поддержать. И только потом поняли: не мы Тамаре помогли, а она нам. И теперь мне хочется поделиться с читателями своими знаниями, тем более что на страницах вестника я подобных советов не читала. Тут придется кое-что вспоминать.

Моя дочь родилась в дороге. Мы с мужем ехали на поезде к моим родителям, и когда у меня начались схватки, нам пришлось сойти в Самарканде. Буквально через час девочка появилась на свет. Через полмесяца мы продолжили путь к моим родителям. Был март. В Средней Азии это месяц сырой. Видимо, девочка в дороге простудилась, а может, попала инфекция. Короче, я подхватила грипп, а дочурка — фурункулез. Сначала на тельце кое-где появились фурункулы, а потом их стало так много, что они усыпали все тельце и даже головку. Врачи и те растерялись. Только мой папа — его уже нет в живых — не растерялся и предложил попробовать одно народное средство. Я, признаться, никогда не прибегала к народным методам лечения, и было даже как-то стыдно. Зато теперь и по сей день с благодарностью вспоминаю отца.

Так вот, тогда он предложил взять в равных частях канифоль и несоленое сливочное масло. Растопить все это в половнике и довести до кипения. Взять гусиное или утиное перо из крыла, ощипать его, оставив только «кисточку». Ее окунать в мазь, предвари-



тельно попробовав на своей коже – не горячо ли, и смазывать болячки на теле внучки. Рецепт оказался бесценным. Много лет спустя он пригодился моим знакомым – у их внука возникла та же проблема.

Что же касается моей дочери, то ей уже 33, и с тех пор ничего подобного у нее не было. Кстати, если под рукой нет канифоли, то хорошо вытягивает гной обыкновенный репчатый лук с медом. Натрите на терке головку лука среднего размера и столько же по объему хозяйственного мыла. Добавьте мед, размешайте до однородной массы, положите на бинт или марлечку и приложите к чирью. Прикройте калькой или пергаментной бумагой, зафиксируйте. Меняйте повязку, пока весь гной не выйдет.

А вот еще замечательный рецепт от ожогов.

0,5 л подсолнечного масла, 6 церковных свечей из воска положить на сковородку. Добавить 100 г канифоли и кипятить 15 минут на малом огне. Остудить, слить в баночку. Хранится мазь долго. Отлично помогает при ожогах 3-й степени, заживает язвы. Кожа становится нежной и не остается рубцов.

Адрес: Величко Любови Николаевне, 462120 Оренбургская обл., пос. Саракташ-2, ул. Геологов, д. 10, кв. 11.

## ОТ ПЯТОЧНЫХ ШПОР

У меня на пятках были шпоры. Работала почтальоном, очень трудно было ходить. Знакомый пчеловод дал мне порошок – кусок ткани под крышкой улья, обсиженный пчелами. Я его разделила на две части и наматывала на голые ноги как портянки. Целый день ходила так, примерно месяца три. Мне 63 года – прошло больше 10 лет, никаких шпор нет.

Адрес: Чепкасовой Н.В., 427438 Удмуртия, Воткинск-8, ул. Луначарского, д. 38, кв. 36.



## СДЕЛАЙТЕ ШПОРАМ ГОРЬКО

Еще один действенный рецепт от шпор. Возьмите свежий стручок горького перца, разрежьте его вдоль, выньте семена и приложите к пяткам. Закрепите, наденьте носки и ходите, пока перец не высохнет. Потом замените на свежий. Вы и не заметите, как избавитесь от шпор.

Адрес: Серафимович Т. И., 630000 г. Новосибирск, ул. Линейная, д. 47, кв. 198.

## МЕД И КОНОПЛЯНОЕ СЕМЯ ХОРОШИ ОТ ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВ

Часто встречаю письма людей, которые просят рецепт от трофических язв. Многим ответила лично, но хочется помочь всем, поэтому решила написать в «ЗОЖ» этот простой, доступный и эффективный способ.

Смешать 1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку подсолнечного нерафинированного масла, 1 столовую ложку спиртовой настойки прополиса (продается в аптеке). Мазь готова.

Адрес: Чистяковой Зое Федоровне, 150040 г. Ярославль, ул. Некрасова, д. 68, кв. 35.

\* \* \*

Для лечения трофической язвы возьмите конопляное семя, насыпьте его в кувшин до половины, закройте кувшин крышкой (металлической или керамической) и замажьте глиной, чтобы не было щелей. Поставьте в разогретую русскую печь и держите до полного остывания. В кувшине будет перегоревшее семя и черная жидкость со специфическим запахом. Жидкость процедить, семя выбросить. Жидкостью обильно смазывать раны. Можно делать компрессы.

Адрес: Мальвине Ф., 393934 Тамбовская обл., Моршанский р-н.



## ДОМАШНЯЯ АПТЕКА

### МЕНЯ ВЫЛЕЧИЛИ АЛОЭ И КАЛАНХОЭ

Мне 64 года, не пью таблеток, стараюсь обходиться народными методами. Болячки есть. Они ведь не спросят, хочешь ты болеть или нет, а возьмут да и пристанут. Вот я и хочу поделиться с читателями вестника, чем лечусь.

Однажды у меня заболели суставы в локтях, постоянно ныли, мешали спать и работать. У меня на окошке росло каланхоэ, причем двух видов. Я не знала, каким воспользоваться, и сорвала по 2 листка с каждого, натерла ими локти и на ночь привязала к локтям. Утром встала — как будто никогда ничего не болело. То же самое я сделала с больными коленями. Это было 15 лет назад. До сих пор не чувствую боли ни в локтях, ни в коленях.

Помню, в молодости у меня часто болел желудок. Родная тетка принесла горшочек с алоэ — растению было 2 года. «Вот, — говорит, — вместо завтрака ешь алоэ».



Алоэ древовидное



Ешь до тех пор, пока листиков на нем не останется». По утрам я отрывала листочек, тщательно пережевывала и глотала, не запивала, не заедала. Это и был мой завтрак. Обед был обычный. Недели через три боли прошли, хотя листья на алоэ еще оставались. И вдруг смотрю: растение упало, из ствола как будто кто-то сок выжал. Тетя увидела и говорит: «Вот теперь твой желудок никогда не заболит». Так и случилось.

Адрес: Козловой Валентине Кир., 660131 Красноярск-131, ул. Рокоссовского, д. 18, кв. 834.

## ДЕВЯСИЛ — ДЕВЯТЬ СИЛ

О чудесном растении девясиле слышала давно. Еще когда в молодости снимала частную квартиру, мне рассказывала о нем бабушка-хозяйка. «Трава, — говорила она, — уникальная, но забытая!»

Лет десять спустя, когда мне было 33, я родила дочь. Буквально через несколько дней после родов у меня отнялась спина. Были такие боли, что ребенка приходилось кормить грудью лежа. А ведь еще за неделю до родов мы ездили с мужем в лес за грибами и прошли приличное количество километров. Я подумала, что простудилась в роддоме (дело было в августе, жарко, и в палате приоткрыли окна). Но все оказалось намного серьезнее. Спина продолжала донимать. Точный диагноз? Врачи сомневались. Ни массажи, ни лекарства не помогали. Болезнь затянулась, и промаялась я с ней года 1,5-2.

Как-то попала в деревню, и в разговоре о разных болезнях я вспомнила про девясил. Попросила у местных жителей эту траву. Принесли мне сухого корня и



Девясил высокий



на нем не оста-  
ительно пережев-  
Это и был мой за-  
три боли прошли, х-  
руг смотрю: растени-  
ыжал. Тетя увидела,  
когда не заболит». Та-  
ине Кир., 660131 Крас-  
д. 18, кв. 834.

## ДЕВЯТЬ СИЛ

силе слышала давно.  
тнюю квартиру, мне  
«Трава, — говорила о-

мне было 33, я родила  
ей после родов у меня  
ребенка приходилось  
неделю до родов мы  
шли приличное  
подумала, что  
о было в ав-  
иотк-  
сь на-  
одол-  
гноз?  
асса-  
огали.  
омая-

ю, и в  
знях я  
про-



несколько семян для посадки с собой. Велели приготовить настой:  
1 столовую ложку измельченного корня девясила на 1 стакан кипятка, довести до кипения и настоять полчаса. Я все сделала. Пила по 2 столовые ложки утром и вечером. Пропила недолго — недели 2-3, и, по крайней мере, боли отступили.

Дома еще раз готовила настой, выпила. После этого спина на меня больше не беспокоила, хотя я 3 года проработала на обогатительном заводе машинистом конвейера.

Применяю девясил до сих пор — при простудных и желудочно-кишечных заболеваниях; кстати, трещинки на руках и пятках он тоже отлично заживляет. Уже 20 лет я выращиваю девясил и советую его всем своим знакомым.

Адрес: Полячковой Валентине Карловне, 662955 Красноярский край, Курганский р-н, пос. Краснокаменск, д. 9, кв. 12.

## КАК КАЛАНХОЭ ПОМОГЛО МНЕ ВЫЛЕЧИТЬ БРОНХОАДЕНОМУ

В вестнике № 1 за 2000 год в рубрике «Отзовитесь!» было опубликовано обращение к читателям Светланы Лариной из г. Брянска, в котором она просит совета по поводу лечения аденомы в бронхах и кисты на почке. Хочу рассказать, как я вылечил у себя аденому в бронхах нетрадиционным способом. В феврале 1996 г. я 10 дней лежал в областной больнице с диагнозом «аденома в бронхах и обостренный хронический бронхит». Лечили же мне только бронхит, а по поводу аденомы при выписке просили приехать повторно для обследования. Аденома, правда, меня не тревожила, но на душе все-таки было беспокойно. И вот однажды в разговоре одна женщина посоветовала мне поесть листья комнатного цветка каланхоэ. Она дала мне несколько ростков и инструкцию. В ней были описаны некоторые подробности лечения и приведены примеры больных, в основном женщин, вылечивших кисту на груди, мастопатию и другие болезни. И я решил попробовать, так как выбора у меня не



было. Попросил у односельчан взрослое растение, а данные мне ростки посадил в горшки. Начал лечиться. Точной методики не было, но все-таки я придерживался некоторых рекомендаций:

- растение должно быть 2-3-летнего возраста;
- на подоконнике надо держать несколько растений, пользуясь свежими листьями или отжатым из них соком;
- при лечении каланхоэ много листьев съедать не надо (не более половинки листика в один прием до еды, 3 раза в день). Я лично жевал листья, проглатывал сок, а выжимки сплевывал.

По истечении полутора месяцев при повторном обследовании в больнице аденомы в бронхах у меня не обнаружили. Кто знает, может быть, каланхоэ поможет и в лечении кисты на почке. Ведь не зря в народе бытует мнение, что «каланхоэ — хирург без ножа».

Адрес: Гаврилову Василию Алексеевичу, 433560 Ульяновская обл., р.ц. Новая Малыкла, ул. Труда, д. 4, кв. 2.

## ЕЩЕ РАЗ ПРО КАЛАНХОЭ

Вестник выписываю со 2-го полугодия 2000 года, до этого времени о «ЗОЖ» и не слышала. Теперь рассказываю о газете всем, когда разговор заходит о болячках. Каждый номер приносит не только рецепты, но и удивительное чувство родства, единения, уверенности в том, что хороших людей у нас много.

С октября прошлого года по примеру подруги, которая, кстати, уже три года не боится простудными заболеваниями, я начала раздельное питание. В результате три холодных месяца не болела, что для меня — успех.

Хочу внести вклад в общую копилку рецептов, поэтому расскажу, что помогает моей семье, знакомым от ангины и простуд.



Каланхоэ  
перистое



Вырастите у себя дома каланхоэ. Трехлетнее растение считается наиболее целебным. Перед началом лечения советую не поливать его 5 дней, а, срезав, подержите в холодильнике сутки.

Однажды я срезала большую ветку каланхоэ — потому что выросла такая, что горшок опрокидывался под ее тяжестью. А в это время дочка пожаловалась на боли в горле. Я выжала сок из листов срезанной ветки — получилось 1/2 стакана — дала пополоскать ей горло. Наутро спрашиваю: «Ну, как? Болит?» — «Какое горло?» — машинально ответила дочка и удивленно на меня посмотрела.

У соседки девочка заболела ангиной. Я принесла им листья каланхоэ для горла. На другой день прихожу навесить: девочки нет. Вчера еще лежала на диване вся малиновая от температуры. Подумала: «Уж не в больницу ли отвезли?» Оказалось, она «носится по двору», потому что вчера горло пополоскала — горло болеть перестало, температура прошла, чувствует себя хорошо.

Соком каланхоэ я лечу насморки, закапывая по 2-3 капли в нос. Помогает быстро, но сушит слизистую, поэтому капаю потом масляный раствор витамина А.

Однажды заболел зуб. Обложила его листом каланхоэ и села к телевизору. Фильм был очень интересный, увлеклась и забыла, что во рту лист. Когда кино кончилось, почувствовала, что вся правая половина лица... онемела. Пошевелила языком и вспомнила, что час назад болел зуб. Даже не заметила, когда и боль-то прошла.

Вот какую замечательную аптеку можно вырастить на окне.

Вот и все, буду рада, если кому мои советы помогут.

Адрес: Брянской Галино Валентиновне, 673030 Читинская обл., с. Красный Чикой, ул. Советская, д. 71а/5.

## КАЛГАН ПОМОГАЕТ ВСЕЙ СЕМЬЕ

Несколько лет изучаю лекарственные растения и их свойства, научилась заготавливать и хранить их, готовить отвары и мази, настои. Я лечусь сама и лечу всех членов моей








Калган  
(лапчатка прямостоячая)

семь  
расте  
ни. Е  
расск  
прямо  
тельн  
Калга  
нюю.  
торож  
толсто  
на из  
когда  
посов  
робне  
всегда  
калган  
лапчат  
пепси  
лезни  
рак же  
десны  
этого  
улучш  
вяное  
ством  
Пр  
ня: 1 с  
настоя  
3-4 ра  
Пр  
ших э  
мыган  
ловые  
процес  
Ал  
ков мо





семьи, в том числе и домашних животных, лекарственными растениями. Травы заготавливаю с весны до глубокой осени. Есть у меня и самые любимые, о которых мне хочется рассказать подробнее. Во-первых, это калган (или лапчатка прямостоячая). По-разному величают в народе эту замечательную траву: могучий корень, яр-корень, шептуха и т.д. Калган — многолетник. Заготавливаю его весной или осенью. Используется корневище. Выкапывать его нужно осторожно, чтобы не повредить корень. Корневище калгана толстое, деревянистое, бурое или красно-бурое, бело-желтое на изломе. Мое первое знакомство с калганом состоялось, когда у меня загносили поросята. Мне дали кусок корня и посоветовали поить их отваром. Помогло. Я решила подробнее изучить это удивительное растение, и теперь оно навсегда поселилось в моей домашней аптеке. А узнала я о калгане очень многое: в народной медицине многих стран лапчаткой лечат легочные и желудочные кровотечения, диспепсию, энтериты, дизентерию, желтуху, язву желудка, болезни печени, внутренние кровотечения, подагру, гепатит, рак желудка и поджелудочной железы, щитовидку, больные десны, цирроз печени, выводят радионуклиды. Свойств у этого удивительного корня много: он устраняет аритмию, улучшает работу сердца, выводит холестерин, понижает кровяное давление и лечит гипертонию, является лучшим средством при опущении матки.

При поносах и дизентерии пьют чай из высушенного корня: 1 столовую ложку корневища отварить в 1 стакане воды, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

При кровоточащих ранах, ушибах, ожогах, сыпях, мокнувших экземах отвар лапчатки используют наружно: для обмываний, примочек и компрессов. Отвар готовят так: 3 столовые ложки корня отварить в 0,5 л воды, настаивать 4 часа, процедить и можно использовать.

А для смазывания ожогов, трещин и воспаленных участков можно приготовить мазь: 1 столовую ложку корня отва-



ритель в 1 стакане коровьего несоленого масла, теплый раствор процедить. И можно употреблять.

У моего сына кровоточили десны, он полоскал рот отваром корня, а сейчас десны его не беспокоят. Я страдала гипертонической болезнью сердца второй степени. Меня мучили головные боли, бессонница, плохое самочувствие. 7 месяцев я лечилась калганом и календулой (ноготками) — чередовала эти травы. Сейчас чувствую себя лучше. Даже давление понизилось, улучшился сон, головные боли не мучают. Поэтому и ноготки всегда присутствуют в моей домашней аптеке. Если калган мне приходится собирать на лесных опушках и полянах да на лугах вдоль рек, то такое замечательное растение, как ноготки, я выращиваю из семян в своем саду. В детстве я воспринимала ноготки как декоративное растение, очень нравились мне его оранжевые и желтые головки. Но однажды, после двух порций мороженого, когда я заболела ангиной, мама нарвала цветочков, заварила их и заставила меня полоскать горло. Через несколько дней я почувствовала себя лучше и поняла, что это не только красивые цветочки, но и лекарство. А теперь знаю, что календула применялась при разнообразных болезнях еще в Древней Греции, да и на Руси настой цветочных корзинок применялся при болезнях печени, селезенки, спазмах желудка, язвах желудка и кишечника, гастритах, рахите, золотухе и кожных заболеваниях. В немецкой народной медицине настой ноготков употреблялся внутрь при ушибах, ранах, нарывах, сыпях, фурункулах, лишаях. В прошлом ноготки называли травой против рака. В научной медицине препараты ноготков используют как желчегонное, при болезнях печени, желтухе и как кровоостанавливающее.

Ноготки обладают сильным антибиотическим действием и успешно излечивают раны и гнойные воспаления. Спиртовой настойкой ноготков, разведенной водой, рекомендуется полоскать горло при фолликулярной ангине. Наружно настойка ноготков используется при болезнях полости рта, горла и болезнях глаз: ячменях, конъюнктивитах. Спиртовой настойкой ноготков смочить марлю и прикладывать к



обожженному месту при ожогах. При язвах, ранах, фурункулах употреблять мазь: 5 г измельченных цветков ноготков или спиртовую настойку из них растереть с 25 г вазелина.

Кто из читателей вестника «ЗОЖ» заинтересовался этим замечательным растением, я могу поделиться семенами. Сеять их можно до 10 июня. Они быстро вырастают и зацветают. Для лечения можно использовать и нижние листья.

Адрес: Махмудовой Раисе Федоровне, 442631 Пензенская обл., Никольский р-н, с. Ильино, ул. Новая.

## НЕ ПЕРЕПУТАЙТЕ «МАТЬ» С «МАЧЕХОЙ»

После смерти мужа у меня стали сильно выпадать волосы. Я написала об этом своей сестре в деревню, и та прислала рецепт:

растолочь (или натереть на терке) головку чеснока и залить кефиром 0,5 л. Настоять 3-4 дня и натирать смесью голову, предварительно отжав немного через марлю (выжимки положить обратно в банку), за 2 часа до мытья. Я натирала голову, надевала целлофан и теплый платок и делала домашние дела, а потом мыла голову, ополаскивая волосы отваром либо березовых листьев, либо крапивы с мать-и-мачехой.

Кстати, о мать-и-мачехе. У моей



Мать-и-мачеха



мамы на сгибе локтя появилось уплотнение. Обратилась к врачу, тот велел прийти через две недели и, если шишка увеличится, то нужно будет делать операцию. Мать в слезы. Тогда знакомая посоветовала нарвать листочков мать-и-мачехи, ту сторону, которая называется «мать», смазать сметаной, приложить к больному месту и прикрепить как компресс. Повязку менять утром и вечером. Мама так и делала, через некоторое время опухоль исчезла. У внука на лбу выросли две шишки (были тяжелые роды: врачи щипцами «вытянули» ребенка). Врач сказала, что, когда мальчику будет года 3-4, надо делать операцию. Мы решили попробовать спасти его мать-и-мачехой со сметаной и, слава Богу, вылечили. Кстати, я пробовала так лечить «рожу». Привязывала компрессы на ночь, и наутро было все более или менее в порядке. Попробуйте!

Адрес: Шубиной Анне Романовне, 656052 Алтайский край, г. Барнаул, ул. Телефонная, д. 42, кв. 25.

## ПОДОРОЖНИК, ОДУВАНЧИК, ЛЮЦЕРНА И ДРУГИЕ

Я заядлый любитель-рыболов, летом целыми днями могу пропадать на речке. Неважно, поймаю что-нибудь или нет, главное — это такое удовольствие! Однажды медсестра нашей поликлиники посоветовала мне пить сок из трав, богатых витаминами. Это особенно необходимо весной, когда в организме их не хватает. Как она мне объяснила, этот сок снабжает организм витаминами в 10—15 раз больше, чем обычная пища, которую мы употребляем ежедневно. И вот, когда рыбкам надоест цепляться за мою удочку, я выплываю на берег и собираю травы. Здесь же, рядом, на полянке растет подорожник. Чуть дальше — плантации крапивы, а выше, на пригорке, желтеют одуванчики. Через дорогу — люцерна, а вдоль тропинок над речкой — спорыш. Нарву кулек, на велосипед и домой!

Дома все переваю, добавлю еще щавеля и перемелю все на мясорубке. Через капроновый чулок отожму, сок



солью в банку и  
— в холодиль-  
ник. Подорож-  
ник, крапива,  
спорыш, лис-  
тья одуванчи-  
ка, щавель, лю-  
церна — все  
беру в одина-  
ковых propor-  
циях. Перед  
употреблени-  
ем сок подо-  
греваю и пью  
по 0,5 стакана  
3 раза в день за  
30 минут до  
еды.

Месяца два по-  
пью, и запас энер-  
гии на все лето  
обеспечен! Сове-  
тую попробовать  
этот напиток муж-  
чинам, которые  
потеряли свою  
мужскую силу. Да, перед тем, как налить сок из банки, нуж-  
но тщательно все перемешать, так как соки разных трав  
имеют разный удельный вес.

Адрес: Ягодзинскому Владимиру Ильичу, 352721  
Краснодарский кр., Тимошевский р-н, ст. Медведовс-  
кая, ул. Фадеева, д. 173.

## ТЫСЯЧЕЛИСТНИК И КОЖУ ОЧИСТИТ, И ЖЕЛУДОК УСПОКОИТ

Читаю «ЗОЖ» с 1999 года. Подписалась по совету почта-  
льона, а теперь и брату оформила подписку.  
Думаю, если бы я раньше была знакома с вестником, то  
помогла бы мужу, у которого был рассеянный склероз. Уже



Подорожник узколистый





Тысячелистник обыкновенный

три года, как его нет. Хотела бы посоветовать читателям прекрасное растение — тысячелистник.

Знаю рецепт настойки, которая поможет во многих случаях.

Листочки тысячелистника промыть, подсушить и залить водкой, примерно 0,5 литра водки на большую пригоршню листочков. Настоять 10 дней, и лекарство готово! Настойку не отцеживать.

Если будете пить ее по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой за 20 минут, то забудете про больной желудок.

Эта же доза настойки поможет тем, кто желает прибавить в весе.

Продолжительность приема — по самочувствию.

Болит ухо — закапайте по 2-3 капли, и оно быстро подживет.

Порезались — приложите ватку, смоченную в настойке.

Появились угри — протирайте настойкой лицо.

Если укусили комары — протрите места укусов.

Повторяю: брать нужно только листочки-елочки без цвета и стебля.

Адрес: Дадян Лидий Ивановне, 413857 Саратовская обл., г. Балаково.



## СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ

### ПЬЯНСТВО? КОПЫТЕНЕМ ЕГО!

В вашем издании когда-то было опубликовано мое объявление о том, что я могу выслать травы для лечения от пьянства (алкоголизма). И сегодня ко мне часто обращаются люди с просьбой помочь им. Но вообще-то они могли бы обойтись и без меня, так как нужные для лечения травы растут (или продаются) повсеместно.

О том, какие травы нужны для лечения и каким образом следует их использовать, я рассказываю в небольшой статье, которую и предлагаю вашему вниманию.

Лечить человека от пьянства можно как без его ведома (он даже не будет знать, что его лечат), так и с его ведома и согласия. Первый метод применяется тогда, когда человек не считает себя алкоголиком и лечиться не хочет. Вторым используется в том случае, если человек хочет бросить пить, но не может.

Рассмотрим оба этих метода.

Лечение человека без его ведома проводится с помощью растения копытень. Одну столовую ложку сухих измельченных корней копытеня надо залить 200 г воды, кипятить на слабом огне 5 минут, настаивать час, процедить и хранить в холодильнике.



В ту водку, которую будет пить этот человек, нужно незаметно для него подмешать отвар копытеня (1 столовая ложка отвара на 200 г водки). Когда человек выпьет эту водку, у него возникнет тошнота, переходящая в рвоту. Эту процедуру надо повторить несколько раз подряд. После этого вырабатывается рвотный рефлекс на спиртное, и рвоту будет вызывать даже та водка, в которую копытень не добавлялся.

**Примечание:** копытень ядовит, передозировка недопустима (более двух столовых ложек отвара давать в один прием нельзя).

Лечение с ведома и согласия человека ведется с помощью сбора из полыни горькой и тимьяна ползучего (чабреца). Состав сбора такой: одна часть полыни и четыре части тимьяна. Этот сбор снимает алкогольную зависимость, ослабляет тягу к спиртному и оказывает общее оздоравливающее действие. Рецепт такой:

одну столовую ложку сухой измельченной смеси трав залить 200 г воды, кипятить на слабом огне 1-2 минуты, настаивать полчаса, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — месяц.

**Примечание:** лечение полыню и тимьяном противопоказано при серьезных заболеваниях печени и почек.

Главный вопрос: где взять эти травы? Во-первых, их можно собрать самостоятельно. Если вы не знаете, как выглядят эти травы, то возьмите в библиотеке книги с изображениями лекарственных трав. Во-вторых, эти травы можно попытаться купить в аптеке или у местных травников. И, в-третьих, эти травы могу выслать вам я.



Копытень  
европейский



Мой адрес: 352909 Краснодарский край, г. Армавир-9, а/я 5, Головкову Александру Владимировичу. В своем письме прошу вкладывать конверт с обратным адресом.

## ВАРЕННЫЙ РАК СПИРТНОМУ ВРАГ

У моего приятеля стал пить брат. Этот брат — человек умный, добрый, мастер на все руки. Но как только выпьет — его словно подменили. Становится злым, агрессивным, раздражительным. Мой приятель попросил у меня помощи советом или делом. Я дал ему корень копытенья (этим средством, как известно, человека лечат без его ведома) и предупредил, что это средство действует не на всех. Через несколько дней приятель сказал, что копытень не подействовал. Тогда я дал ему другой совет.

Я посоветовал ему купить раков, сварить их, снять с них панцири, растолочь эти панцири на крошки и измельчить их в кофемолке до состояния порошка. Затем надо взять две чайные ложки этого порошка и подмешать их в пищу, предназначенную его брату. Когда брат будет есть эту еду, надо до или после (или во время) еды поднести ему пару стопок водки. «И что будет?» — поинтересовался мой приятель. «Сам увидишь», — загадочно ответил я.

На следующий день утром ко мне прибежал возбужденный приятель и захлебываясь словами, стал рассказывать о том, что произошло. Порошком из панцирей рака посыпали котлеты. Первую стопку брат выпил после первой котлеты. Эффекта никакого. Но зато после второй стопки у брата началась такая рвота, что стало немного страшновато. Но, честно говоря, этот случай на нашего алкоголика особого впечатления не произвел. Он решил, что он выпил некачественную (самопальную) водку и его вырвало из-за этого. Я объяснил приятелю что такую процедуру нужно повторять не один и не два раза. Нужно, чтобы ни одна пьянка не проходила для пьяницы нормально. Когда рвота повторяется и второй, и в третий раз, то на четвертый (или пятый, или десятый) раз пить алкоголику уже не хочется.



Копытень  
европейский



Лечить брата моему приятелю пришлось около двух недель. Каждый день ему давали еду с примесью порошка из панцирей рака, давали спиртное, и его после этого рвало. Постепенно тяга к спиртному стала ослабевать, и к концу второй недели этот пьяница к спиртному стал относиться с отвращением.

После того, как этот бывший алкоголик вернулся к нормальной жизни, брат рассказал ему о том, что мы с ним проделывали. Сначала он обложил брата матом, но потом успокоился и поблагодарил его за то, что мы с помощью такого необычного лечения его вернули к нормальной жизни.

Корень кукольника (куколя обыкновенного) действует так же, как порошок из панцирей рака. Этот рецепт мне дала одна пожилая травница. А рецепт такой.



Куколь полевой

Одну чайную ложку сухих измельченных корней кукольника залить  $\frac{1}{4}$  стакана кипятка, настаивать час, процедить, долить кипяченой воды до первоначального объема, корни кукольника выкинуть, отвар хранить в холодильнике. В бутылку водки накапать 15-20 капель этого отвара. Подсунуть эту водку больному.

Эффект будет такой: рвота и отвращение к спиртному. Этот отвар можно не только подмешивать в спиртное, но и добавлять в пищу или чай (по 2 капли 3 раза в день. Если нужного эффекта не будет, то дозу нужно постепенно повышать, нащупывать. Повысить можно до 10 капель). И тогда, если человек выпьет то спиртное, в которое вы ничего не

подмешивали, то рвота все равно будет. Но помните, что кукольник весьма ядовит, и копытень ядовитое растение, поэтому принимать внутрь их надо с большой осторожностью.



Если у вас будут проблемы с поиском копытеня или ку-  
кольника, я могу вам выслать уже готовую порцию этих кор-  
ней.

В свое письмо вкладывайте для ответа конверт с обрат-  
ным адресом. Буду рад помочь.

Адрес: Головкову Александру Владимировичу, 352909  
Краснодарский край, г. Армавир-9, а/я 5.

## ВЫЛЕЧИЛИСЬ ПО РЕЦЕПТАМ «ЗОЖ»

Приведу несколько примеров из опыта излечения по ре-  
цептам «ЗОЖ».

- Парень вернулся из армии с пораженными грибком  
обеими ступнями. Лечили его дымком от горевших ситце-  
вых тряпочек одну неделю.

- Сын покашливал несколько лет. Пил отвар сухих цвет-  
ков полыни. Теплый отвар вливала ему в нос (когда-то ему  
делали проколы из-за гайморита). Отсморкал и откашлял  
давние «залежи». Месяц держалась температура 37,4, а тут  
за неделю спала, и он уже год, как не кашляет.

- Сама стала плохо слышать. Шум, звон в ушах. Зака-  
пывала в уши прополисную настойку с оливковым маслом  
и применяю рецепт Марии Ивановны Беловой из Ульянов-  
ской области («ЗОЖ» № 2 (182) за 2001 год). Крупную го-  
ловку лука и 2—3 зубчика чеснока тру на терке и кладу в  
марлевый мешочек. Соком, который выделяется через мар-  
лю, смазываю всю голову, особенно волосы, а потом мешо-  
чек прикладываю к тому месту, где больше шумит. Покры-  
ваю голову целлофановым пакетом и теплым платком, и  
хожу так два часа. Потом мою голову и споласкиваю креп-  
ким настоем луковой шелухи. Очень хорошо помогло.

- Пожилая женщина пила отвар укропного семени от  
недержания мочи. Жаловалась: «Как кашляну — так мок-  
ро». Три дня пила — излечилась полностью.

Адрес: Острецовой Л.Д., 352422 Краснодарский край,  
Курганский р-н, ст. Родниковская.



## БАНЯ НА ДОМУ. И БЕСПЛАТНО

Хочу рассказать, как можно изготовить микро-сауну в «хрущевке». Температура доходит до 70 градусов.

Я почему пишу: ведь многие ввиду своих болячек (таких как псориаз или еще что-нибудь) не могут ходить в общую баню, а дома великолепно — и зимой, и летом — пожалуйста!

Описание: герметическую емкость ставим на газ, заполняем на 1/3 горячей водой (чтобы быстрее нагрелась), нагреваем до возникновения пара и по кислородному шлангу — через стенку в ванную — направляем его под деревянную решетку, которая лежит на дне ванны. На ней скамеечка (осиновая), а сверху полиэтиленовый мешок диаметром 60 см (или квадрат 60х60) — до самого пола (в ванне) висит.

Мешок крепится на квадратный деревянный щит.

Вот и все. Я парюсь с веником, который минут за 40 замачиваю в теплой воде (в тазике с крышкой).

Попарился, выключил — и в постель. Одно благоуханье — хоть днем, хоть ночью — никуда не ездить и бесплатно!

Дай вам Бог всем здоровья и долголетия.

С уважением ваш подписчик (газета хорошая, я с ней не расстаюсь).

Ситченко В.И., пенсионер.

*«ЗОЖ»: Автор этого письма попросил не указывать его адрес. Что ж, это ваше право, уважаемый В.И. Ситченко (к сожалению, вы не написали свое имя и отчество). Но в редакции адрес есть. Так что в случае необходимости мы имеем возможность связаться с конструктором микро-сауны.*

## ЯГОДА КАЛИНА — РУССКАЯ КРАСАВИЦА!

Огород — настоящая зеленая аптека. Как только насморк прихватит, вхожу в свой огородик и пару листиков мяты в нос — насморка как не бывало. Уходя, другую пару в нос — для бодрости и свежего дыхания.

Изжога изводила меня несколько лет. Случайно попро-



...погасить ее калиной. Уже три года пользуюсь своим приобретением: 3-5 ягодок снимают жжение (сушеные, кстати, действуют еще лучше). Спасла меня русская красавица!

Когда сердце пошаливает, съедаю несколько ягод боярышника. А при повышенном давлении помогают мне 3-4 ягоды черноплодной рябины — аронии. Снимают тяжесть в голове, успокаивают боль.

Порой плохо работает желудок. Поправляет дело тщательно разжеванный сушеный лист майского подорожника. Он же помогает при случайном ожоге рта горячей пищей.

Адрес: Дубровину Роману Сергеевичу, 140300 Московская обл., г. Егорьевск, III мкр-н, д. 16, кв. 56.

## ЧЕМЕРИЧНАЯ ВОДА ПОМОЖЕТ ОТ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Вашу газету выписываю с сентября 2000 г., очень сожалею, что не выписала раньше. «ЗОЖ» поднимает настроение, и чувствуешь, что ты уже не пропадешь. Хочу поделиться лечением чемеричной водой, которая продается практически во всех аптеках. Мне было тогда 35 лет. Однажды я обнаружила у себя на голове плешь, макушка была голая, как коленка. Пришла в поликлинику и встретила там знакомую медсестру. Она-то мне и посоветовала купить в аптеке чемеричную воду. Ничего, что она от вшей, все равно может, нужно только помазать несколько раз полысевшее место. И правда. Я даже не заметила, как волосы отросли!

Через некоторое время мой муж заболел дерматитом: зуд, перхоть, болячки покрыли голову, как панцирь. Чем его только не лечил дерматолог, ничего не помогало. Тогда стал он втирать чемеричную воду, и кожа головы очистилась. А племянница лечила таким образом витилиго. Буду рада, если кому-то помогут мои советы.

Адрес: Смирновой Надежде Дмитриевне, 630033 г. Новосибирск, ул. Олозаводская, д. 1/4, кв. 27.



## МЕНЯ ПОДНЯЛА МАТУШКА-ПРИРОДА

Хочу поделиться с читателями «ЗОЖ» своим опытом оздоровления. Начну по порядку. Сейчас мне 43 года. С 17 лет я стала работать, а в 25 лет вышла замуж — по любви. Через год родила сына, мой муж начал пить — почти каждый день приходил с работы пьяным. Потом его уволили — конечно, по 33-й статье. После очередного запоя Бог его прибрал. Остались мы с 7-летним сыном одни. Казалось бы, жить да жить. Но тут начались размолвки со свекровью — скандалы, вся эта нервотрепка, видимо, и были первым толчком к моим последующим болезням. Через 3 года после смерти мужа я очень серьезно заболела: стали мучить головные боли и шум в голове. Высокая температура держалась почти постоянно. «Скорую помощь» я вызывала по 2-3 раза в день. Однажды «Скорая» отвезла меня в больницу, где я пролежала 1,5 месяца. Не знаю, как и выжила: уколы утром, днем и вечером, и каждый день — горсть таблеток. После выписки мне велели пить таблетки, но я все-таки бросила их, хотя, возможно, это надо было делать постепенно. Мое состояние ухудшилось, я уже и не надеялась, что выживу. Сын помогал мне не падать духом; носил книги из библиотеки, среди них — о ледяной воде. Стала я потихоньку обливаться ледяной водой в ванной, через каждые 2 часа; каждые 30 минут внушала себе формулы об улучшении здоровья. В одной из книг вычитала рецепт омоложения:

нужно взять 350 г чеснока, мелко нарезать и протереть в посуде деревянной или фарфоровой ложкой, взвесить 200 г этой массы, взять ее снизу, где больше соку, положить в стеклянный сосуд; залить 200 г 96-процентного спирта. Сосуд плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте 10 дней. Затем массу процедить через плотную ткань. Через 2-3 дня можно начать лечение — пить за 15-20 минут до еды каплями с холодным молоком, строго по схеме. Молока взять 1/4 стакана. Пить до полного использования. Повторить курс не раньше чем через 6 лет.

Затем я стала пить чай, заваренный старокиргизским, тибетским, монгольским, туркменским, узбекским спосо-



День приема	Завтрак	Обед	Ужин
	1 капля	2 капли	3 капли
1 день	4	5	6
2	7	8	9
3	10	11	12
4	13	14	15
5	15	14	13
6	12	11	10
7	9	8	7
8	6	5	4
9	3	2	1
10	3	2	1
11 день и далее	25	25	25

бами. Пила чай с перцем и медом, заваренный японским способом, пила английский, индийский, ирландский, грузинский, латиноамериканский — у каждого чая свой способ приготовления. Все чаи доступны, калорийны и питательны и очень оздоравливают организм. После чая чувствуешь себя намного лучше. Очищала я организм и рисом в течение 2 месяцев. Один день в неделю обходилась без пищи, но воду пила весь день. Помогли мне ванны из трав: пижмы, березы, зверобоя, одуванчика, полыни, валерьяны, крапивы, ботвы моркови и чеснока. Зимой каждый день я делала сосновые ванны. Ветки сосны нужно вымыть, опустить в бак, залить водой и кипятить 30 минут, затем 12 часов настаивать. Ванну принимать 15–20 минут. Такие ванны желательно принимать каждый день. Летом за городом обязательно хожу босиком. Если возможно, то лучше ходить утром по росе. Баня с веничком и парилкой 1 раз в неделю — для меня тоже обязательная процедура. Так и стали потихоньку приходить ко мне силы. Встала я наконец-то на ноги и чувствую себя отлично, хотя на это ушел не один год упорного труда над собой. А еще я занимаюсь йогой и бегаю по 4 километра.

Если кто-нибудь заинтересуется подробностями, отвечу. Только посылайте, пожалуйста, подписанный конверт для ответа.

Адрес: Лешуковой Наталье Александровне, 156003 г. Кострома, ул. Боровая, д. 20, кв. 28.



## ЕСЛИ ОТЕКАЮТ НОГИ

Мне уже 60. Естественно, букет болезней. Хочу поделиться испытанным мною рецептом от отечности ног:

4 столовые ложки льняного семени залить 1 л воды, кипятить 10 минут. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в теплое место на 1 час. Пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды 3-4 раза в день. Для вкуса можно добавить сок лимона. Результат проявляется примерно через 2 недели. Очень полезно при отечности ног есть тыкву, запеченную в духовке.

Адрес: Гафуровой Надежде Ахметовне, Пензенская обл., г. Кузнецк, ул. Солнечная, д. 19 «а».

## ЭЛИКСИР ЛИМОНА И ЧЕСНОКА СПАСАЕТ НЕ ТОЛЬКО ОТ ГРИППА

Я не могла не написать это письмо потому, что очень хочу поблагодарить всех добрых людей, которые откликнулись на мой крик о помощи и прислали нам советы и рецепты. В свою очередь, поделюсь простым, но очень эффективным рецептом настойки, которым в нашей семье пользуются уже не первый год. Настойка очищает кишечник и сосуды, лечит суставы, рассасывает тромбы, повышает иммунитет. Единственное противопоказание — язва желудка и гастрит.

Итак, настойка лимона с чесноком. Вам понадобится 4 крупных лимона, 4 крупных головки чеснока и 3 литра охлажденной кипяченой воды.

Лимоны помыть с мылом, ошпарить кипятком, разрезать на дольки и удалить семечки (кожуру не снимать). Чеснок почистить.

Прокрутить лимон и чеснок через мясорубку и полученную кашицу положить на дно 3-литровой банки. Залить эту кашицу холодной кипяченой водой до краев 3-литровой банки.

Банку закрыть полиэтиленовой крышкой и убрать в темное место на три дня. Один раз в день взбалтывать.

Через 3 дня процедить. Готовой настойки должно получиться около 2,5 литра. Хранить лекарство в холодильнике.



Принимать утром натощак. За полчаса до приема настойки нужно выпить стакан горячей воды, а по истечении 30 минут — от 50 до 100 г настойки (дозу определяйте сами).

Пить это лекарство можно всю жизнь без перерыва, в нашей семье мы пьем этот лимонно-чесночный эликсир с октября по май, ведь он спасает еще и от гриппа!

Адрес: Заикиной С. В., 455051 г. Магнитогорск, ул. Жукова, д. 2, кв. 136.

## МОЙ ОЧИЩАЮЩИЙ КОКТЕЙЛЬ

Хочу предложить метод очищения организма, который уже испытала на себе и который не встречала на страницах вестника. Это очень действенный метод: чистит почки, печень, желудочно-кишечный тракт, дыхательные пути и вообще весь организм.

Вот этот рецепт: почки березы — 50 г, мята перечная — 3 ст. ложки, кукурузные рыльца — 6 ст. ложек, липа (цветы) — 1 ст. ложка, корень солодки — 3 ст. ложки, корень валерианы — 1 чайная ложка, хвощ полевой — 2 ст. ложки, петрушка — 3 ст. ложки. Все составляющие тщательно измельчить, чем мельче, тем лучше. (Корень солодки я измельчаю в кофемолке). Все хорошо перемешать. Взять 5 столовых ложек приготовленной смеси, залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе ночь. Утром процедить. Днем всю дозу настоя выпить равными порциями за три раза, за 20 минут до еды.

Вечером — обязательно очистительная клизма: на 2 л воды добавить 1 ст. ложку сока лимона или яблочного уксуса. И так 21 день подряд. Произойдет комплексное очищение всего организма, особенно после 4—5 процедур: с мочой выйдут слизь, белые хлопья; после клизмы — каловые камни и зеленоватые «пробки» из печени размером с крупную фасолу.

Результаты? Стала значительно лучше себя чувствовать — это ясно. Получила и в некоторой степени неожиданный эффект. У меня постоянно, зимой и летом, трескались пятки. Глубокие такие трещины — боль ужасная. И какие ре-



цепты я только не перепробовала — парила, чистила пемзой, мазала всякими мазями, делала компрессы из урины, ванночки из сыворотки — ничего не помогало. А вот за время курса очищения пятки зажили, и кожа на них стала гладкой и мягкой.

Но это еще не все. Раньше, до применения рецепта, у меня была очень низкая температура тела (35,4–35,8), хотя я не чувствовала упадка сил. Когда-то я прочитала, что пониженная температура и трещины на пятках — результат «забитых» почек. Я почистила почки тыквенными семечками (по рецепту Аллы Тартак) — никакого эффекта. И только мой «коктейль» вернул нормальную температуру — 36,4–36,6.

Если кто-то захочет провести очищение по этому методу, желаю успехов! Указанной дозы трав не хватит на весь курс, поэтому смесь придется готовить 4–5 раз.

В заключение хочу обратиться к зожевцам из Харькова и Харьковской области с просьбой откликнуться. Хотелось бы встретиться, пообщаться, обменяться опытом оздоровления, а в дальнейшем, возможно, и клуб создать.

Адрес: Белецкой Тамаре Яковлевне, 62341 Украина, Харьковская обл., Дергачевский р-н, пос. Малая Даниловка, Красноармейский пер., д. 2.

*«ЗОЖ»: Во-первых, мы благодарим Тamarу Яковлевну за рецепт. Действительно, таковой прежде в письмах читателей не встречался. Ну, а во-вторых, мы всегда поддерживаем идею клуба. Откликнитесь, друзья, может быть, объединение и состоится.*

## БАБУШКИНЫ СОВЕТЫ ОТ НОГТЕГРЫЗА, КРАПИВНИЦЫ И ИСПУГА

Получила очередной номер вестника, прочитала от начала до конца и решила написать. Рука моя сломанная немного поправилась, и хочется поделиться с читателями простыми и очень полезными советами.

Спрашивают люди, как избавиться от «ногтегрыза», на-



нариция по-нашему. Моя 97-летняя бабушка от многих болезней нас сама лечила. Заболел, бывало, палец, нарываест под ногтем.

Она ставит на плиту кружку воды, нагревает до температуры, сколько можно терпеть, поджопот и покажет своей рукой, как надо 3-4 раза быстро больной палец окунуть в горячую воду. Затем пожует черного хлеба с луком, приложит и завяжет. Самому поязку снимать не велит. Наутро снимет повязочку, а там чистая ранка и никакой боли. Нарыв вскрыт. Помоот чуть розовой марганцовой водичкой и оццо на донь завяжет. И все заживало.

Так же сама лечила и от крапивницы.

Возьмет мешок из-под муки, заставит раздоться больного и залезть в него. На шео подержит, чтоб не упал, а вокруг еще похлопает руками по мошку, чтобы на тело мука попала. Заставит присесть на корточки: 5-10 минут — и вылезай. Сполоснет теплой водой и спать.

Все процедуры она делала на ночь. Утром ребенок вставал здоровым.

\* \* \*

А грибок ног и рук бабушка тоже лечила просто. Велела помыть ноги, а сама ампулу новокаина достанет, горлышко фартуком отломит, на ватку накапает и все больные места намажет по два раза. Так 3-4 вечера полечит, и грибка нет.

Недавно я сама так лечила мужу ноги, между пальцев грибок был. Достала рецепты, записанные еще в 1959 году. Оказалось, что после новокаина надо хорошо помазать на ночь обработанные места листом алоэ. Один раз только сделала и вылечила!

\* \* \*

Не спит и плачет грудной ребенок. Бабушка раздеет его, положит на пеленку поперек кровати. Разговаривает с ним, а сама берет ножку правую, согнет в коленке, другой рукой берет ручку ребенка, сгибает локоток и легонько пробует свести локоток с коленом, если сходятся свободно, она одевает ребенка и говорит, напугали его чем-то старшие братья.



А чаще не сходилась локоток с коленом. Тогда она намажет животик вазелином и начинает массировать. Легонько подушечками пальцев обеих рук растирает в сторону ребрышек, ребенок кряхтит, пыхтит, но не кричит. Минут 5 помучает массажем, завернет чуть туже обычного в большую пеленку и дает его матери кормить и спать. Он от натуги под бабушкиными пальцами и газы спустит, и обмочится. Зато спит без просыпа. А молодые мамы не знают, что делать с ребенком, он сам не спит и семье спать не дает. Вот рецепт может и пригодиться для молодых мамочек.

Сижу, пишу, а у моих ног большой пакет писем от больных — их 388 штук. На все ответила, обещала кому трав выслать, а кому осенью — ягод, сколько успею. Днями по лесу бродим с мужем, собираем, и кто просит травы, им я сразу отсылаю, а ягоду надо ждать до сентября.

Писем приходит очень много, до 10—12 за одну почту, два раза в неделю. Пишу ответ всем, но очень обидно, что многие люди просят ответить, а конверт не вкладывают. Иногда отложу эти письма в сторону и отвечаю тем, у кого есть в письме конверт. Но совесть не дает спать, иду, покупаю по 3 рубля 10—12 конвертов и всем все равно отвечаю. Я будто слышу стоны из этого конверта. Будто смотрят на меня их глаза!

Но и меня пожалейте, я ведь мизерную пенсию получаю. Всем желаю долго жить, бороться и не ныть.

Адрес: Козак Ирине Филипповне, 662353 Красноярский край, Балахтинский р-н, д.Трясучая.

## НА СОЛОМЕННОМ МАТРАЦЕ И СПИТСЯ ЛУЧШЕ

В мае 1994 года моя мама перенесла инсульт. Через год ее парализовало: правая сторона была неподвижна, а вскоре начали образовываться и пролежни. Никакие протирания и мази не помогали. Но мир не без добрых людей. Односельчанка с соседней улицы дала мне простой совет: переложить больную на матрац, набитый соломой. Мы так и сделали, и с



тех пор проблемы с пролежнями исчезли. Солому лучше использовать овсяную или любую другую, кроме ячменной, она очень колючая. Через такой матрац кожа дышит и «проветривается». Моя мама лежит уже 6 лет, и никаких пролежней!

Адрес: Бахиревой Тамаре Дмитриевне, 652383 Кемеровская обл., ст. Плотниково, ул. Советская, д. 27, кв. 2.

## ДВЕ ВСТРЕЧИ... С ЧЕРНОЙ РЕДЬКОЙ

В своей жизни мне не однажды пришлось испытать на себе лечебные свойства черной редьки. Первый раз это случилось много лет назад. В 1956 году я сильно застудила руку. Спала в холодной комнате у каменной стены. Проснувшись от дикой боли. Рука от локтя до плеча просто окоченела. Через несколько дней боль поутихла, и я забыла про свою руку, хотя временами она напоминала о себе.

Так прошли годы. Но когда я устроилась на работу в столовую поваром, мне пришлось худо. На кухне распарешься, потом летишь в холодильную камеру за продуктами. Пока «отколупаешь» пласт мороженой рыбы или куриных окорочков, вся окоченеешь. Короче, дело дошло до больницы. Уколы, таблетки, прогревания... А мне все хуже и хуже.

Больше четырех месяцев длились мучения. Но однажды зашел ко мне в гости знакомый старик, весельчак и шутник. Я вышла к нему. Он на меня посмотрел и спрашивает: «Ты чи не выпалась?» И опять: «Ты чи плакала?» Я в ответ только улыбаюсь. «Что, — думаю, — какому-то деду буду жаловаться». А он не унимается: «Нет, правда, болеешь, что ли?» — «Болею, — отвечаю. — Вон рука болит от локтя до плеча». «А ну, как болит?» — не унимается дед. Он сделал при этом такой серьезный вид, что я даже рассмеялась. Пришлось рассказать. А он и говорит: «Дура ты, что молчала. У меня точно так же было».

Дед — старый охотник, как-то заснул на сырой земле и застудил руку от плеча до локтя. Точно так же его лечили в



больнице, и точно так же лечение не помогло. Спасла же бабка, которая сказала, что нужно достать черную редьку, и дала рецепт. «Да где ж я возьму черную редьку? — огорчилась я. — Ведь ранняя весна, да и на улицу я не выхожу». Дед пообещал достать. Я, честно говоря, не надеялась. Но дед обежал весь поселок и к вечеру принес мне три маленькие редьки, каждая величиной чуть больше грецкого ореха, и сказал: «Будешь делать так: помоснешь, натрешь на крупной терке, на голое тело приложишь, обернешь, укутасшь и ляжешь».

Я положила ровно подушку, на нее — пуховый платок, на платок — целлофан, на целлофан — тертую на крупной терке редьку и легла на спину так, чтобы рука больным местом припала на редьку. Завернула, укутала, уснула. Дед говорил, что если редька начнет действовать, сразу почувствую. Я в первую ночь ничего не почувствовала, но только выпалась от души. На вторую ночь дотерпела до рассвета, а на третью — часов до двух ночи. На этом мое лечение кончилось — редьки больше не было. На четвертый день я почувствовала, что боль ушла, но страх мешал раскрыть руку как здоровую.

На пятый я вымыла обеими руками волосы и почувствовала, что заново родилась.

В 1999 году я таким же образом вылечила сама воспаление легких. Врачи предлагали лечь в больницу, но я, поскольку живу одна, не могла оставить дом и хозяйство. Испробовала тот же способ, только на тертую редьку ложилась спиной и на ночь ела ее, ничем не запивая.

**«ЗОЖ»:** Автор этого рецепта из Карачаево-Черкесии написала довольно длинное письмо, в котором привела еще несколько примеров излечения различных воспалений черной редькой. Принцип тот же: помыть, натереть, обложить, укутать. Единственное, просила не указывать ее фамилию и инициалы. «Мы живем в селе, все знают друг друга. Как-то неудобно», — пишет она. Что ж, фамилию указывать не будем, но село назовем: им. Коста Хетагурова Карачаевского района.



## РАНЫШЕ ОТНОСИЛАСЬ С НЕДОВЕРИЕМ, А ТЕПЕРЬ ПРИСЛУШИВАЮСЬ!

До июня 2000 года я ничего не знала о «ЗОЖ». Подписчицей стала случайно — выиграла в лотерею, которую проводил наш районный узел связи. Спасибо им большое! Читая газету с удовольствием, но согласна с теми читателями, которые считают, что газета эта не для всех. Одни читают ее, пробуют рецепты, предлагаемые в газете, тем самым дают себе установку на выздоровление. Есть и другие, те, что относятся к вестнику с недоверием, с иронией, может быть, с сарказмом. Я раньше тоже скептически относилась к народной медицине, но один случай в моей жизни решил все в пользу нетрадиционного лечения. Я поранила палец, и он у меня загноился. Боль была жгучая. Она не давала мне спать трое суток. Мне посоветовали натереть сырой картофель и прикладывать к ране. Естественно, я не отнеслась к этому совету серьезно! Но когда боль и усталость окончательно сломили меня, ночью, чтобы никто из домашних не видел, я натерла картофель и, обложив им больной палец, забинтовала. Боль утихла мгновенно, и я уснула. Примерно через час повязка намокла. Я приложила новую порцию кашицы — и опять уснула. Несколько повязок полностью сняли боль и продезинфицировали рану. С тех пор я стала интересоваться народной медициной, некоторыми советами пользуюсь и охотно поделюсь ими с читателями «ЗОЖ».

Тем, у кого мастопатия, советую по утрам натирать грудь собственной свежей мочой. Боли проходят через 1–2 недели, могут рассосаться узлы — через 1–2 месяца, но для профилактики делать это нужно всю жизнь. Если свежей мочой омыwać половые органы, то можно излечить женские заболевания и, кроме того, геморрой.

При заболеваниях десен, зубов прекрасно помогает каланхоэ. Это растение называют еще «дерево жизни», или «хирург без ножа». Целебными свойствами в большей степени обладает каланхоэ перистый, у которого толстые мясистые



крупные листья. Однажды у меня образовалась гнойная полость в верхней челюсти. Щека распухла, все болело, стоматолог просверлил зуб, выпустил гной. А через пару дней все повторилось. По совету соседки я стала прикладывать к деснам кусочки примерно 2х2 см промытого и разжеванного листа каланхоэ. За 3 — 4 часа «съела» 2 больших листа. Постепенно гнойный мешочек опустился, и гной сам вышел через десны. Я еле успевала убирать его марлевыми тампонами. Кроме того, каланхоэ помогает тогда, когда по различным причинам расшатываются зубы, и даже при зубной боли.

А вообще, я считаю, меньше всего болеет тот человек, который нашел свое место в жизни, у которого есть какое-то любимое занятие, которое позволяет ему жить в согласии с самим собой и с природой. Никакие деньги, никакие материальные ценности не заменят человеку друзей, семейное благополучие, здоровье. Нужно только почаще прислушиваться к себе — не к своим капризам! — а именно к своему внутреннему разуму, голосу — и тогда все у вас будет прекрасно!

Здоровья всем, счастья.

Адрес: Гавриловой Татьяне Харитоновне, 665514 Иркутская обл., п. Чунский, ул. Трудовая, д. 12, кв. 2.

### ТВОРОЖНЫЕ КОМПРЕССЫ ОТ ТРЕЩИН ЯЗЫКА

В «ЗОЖ» № 15 в рубрике «Отзовитесь» И.В. Исаева из Истры просила откликнуться тех, кто знает, как избавиться от трещин на языке. Я решила ответить ей через газету. Нужно взять творог, добавить чуть-чуть сметаны, завернуть в марлю и положить на язык. Такой компресс я делала перед сном и оставляла на всю ночь. У меня после нескольких процедур трещины на языке исчезли. Можно делать компрессы из облепихового масла. Тоже помогает.

Адрес: Горячевой Галине Макаровне, 440046 г. Пенза, ул. Попова, д. 50, кв. 28.



## ВЫПЕЙТЕ ОТВАР ОВСА, И УСТАЛОСТИ КАК НЕ БЫВАЛО

Выписываю «ЗОЖ» с 1993 года. За это время стал убежденным сторонником естественных методов оздоровления и сагитировал многих людей подписаться на вестник.

Часто в нем встречаются просьбы посоветовать, как избавиться от хронической усталости. Поделюсь собственным опытом.

Каждое утро я выпиваю настой овса. Беру неочищенный овес, размалываю его на кофемолке, вечером насыпаю в термос 1 столовую ложку и заливаю стаканом кипятка, а утром следующего дня процеживаю отвар и выпиваю. На весь день я обеспечен необходимым набором питательных веществ и могу вообще ничего не есть. Хорошо бы еще утром съесть хотя бы столовую ложку меда. Я забыл, что такое хроническая усталость.

Адрес: Пономаренко Виктору Павловичу, 353221 Краснодарский край, респ. Адыгея, г. Энем, ул. Фрунзе, д. 11, кв. 30.

## ПРОТИВ ХРАПА И БЕССОННИЦЫ

Когда читаешь «ЗОЖ», хочется помочь всем страждущим. Расскажу, как я всю жизнь спасаюсь от храпа и бессонницы (об этом довольно часто просят в рубрике «Отзовитесь»).

От храпа я перед сном закапываю в обе ноздри по 1 капле облепихового или оливкового масла. В молодости я часто ездила в командировки, приходилось жить в гостиницах и, чтобы не нарушать покой соседки по комнате, постоянно пользовалась этим способом.

А с бессонницей борюсь с помощью специального коктейля.

В стакане кипяченой воды развожу 1 столовую ложку меда и добавляю 2 чайные ложки яблочного уксуса. За 2 часа до сна, но не позже 23 часов, выпиваю этот коктейль.

Адрес: Дворниченко Г.П., 412308 Саратовская область, г. Балашов, ул. Советская, д. 23.





## «ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА®» – СУПЕРЗВЕЗДА ВАШЕГО ЗРЕНИЯ!

В лабораториях фармацевтической компании «Эвалар» получен уникальный экстракт из травы очанки лекарственной. На основе этого экстракта, в десятки раз превышающего силу самой травы, изготовлено новое средство «Звездная очанка», способное реально затормозить процесс потери зрения. Мощный натуральный комплекс «Звездная очанка» с добавлением витаминов и микроэлементов в комплексной терапии сдерживает созревание катаракты, улучшает питание и приостанавливает помутнение хрусталика, положительно воздействует на ослабленное зрение, успешно справляется с конъюнктивитами и блефаритами.

О спасительной силе очанки давно знают травники. И офтальмологи признают ее одним из лучших натуральных средств в комплексном лечении болезней глаз. Назначают препараты с очанкой при дегенеративно-дистрофических процессах оболочек глаза, катаракте, для регулирования глазного давления и... даже при аллергических реакциях со стороны слизистой глазного яблока.

Новый препарат «Звездная очанка» не допустит стремительного развития глазных болезней. Чтобы всегда видеть звезды, выбирайте «Звездную очанку».

**«Звездная очанка» – суперзвезда вашего зрения!**

**«ЭВАЛАР» – здоровья дар!**

**Спрашивайте «Звездную очанку» во всех аптеках!**

**«Линия Здоровья «Эвалар»:** консультации врача по тел. в Москве (095) 101-40-74. **Почтовая рассылка завода-изготовителя:** цена 1 упаковки (30 капс.) – 95 руб. При заказе 5 упаковок – **СКИДКА!** Заявки по адресу: 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел.: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), тел./факс: (3854) 39-00-50; [www.evalar.ru](http://www.evalar.ru).

Москва 730-27-30, 105-07-25, 786-34-00, 267-96-00, 241-20-84, 554-00-84 (Люберцы); С-Петербург 277-43-42, 275-74-18, 275-45-55, 274-88-91; Абакан 2-77-40; Ангарск 547-159; Астрахань 631-516, 394-488; Барнаул 363-602, 469-392; Владивосток 319-241, 259-490; Владикавказ 747-347; Владимир 274-931; Волгоград 383-398; Воронеж 492-737; Екатеринбург 378-10-54, 375-50-89; Ижевск 366-300, 750-594; Иркутск 427-530, 422-386; Йошкар-Ола 420-907; Казань 54-54, 423-292; Калининград 333-222, 777-003; Кемерово 539-090, 647-848; Киров 540-922, 373-682; Комсомольск-на-Амуре 546-840, 539-331; Краснодар 255-78-04, 252-21-26; Красноярск 277-709, 645-657; Курган 433-631, 578-477; Курск 2-73-34; Липецк 341-141, 435-832; Магнитогорск 216-952; Мурманск 423-369, 474-976; Наб. Челны 524-367, 527-760; Находка 644-234, 641-913; Н. Новгород 251-291, 342-410; Новокузнецк 717-424, 455-391, 742-271; Норильск 483-680, 454-427; Новосибирск 666-393, 515-717, 181-916; Омск 539-893, 339-170, 268-996; Оренбург 0-53, 711-177; Пенза 579-849, 435-656; Пермь 124-577, 482-546; Ростов-на-Дону 619-168, 405-266, 623-143; Рязань 968-787; Самара 993-923, 423-328, 960-060; Саратов 736-288, 260-825; Смоленск 384-944; Сургут 353-745, 282-422; Тамбов 566-666; Тольятти 510-303, 376-422, 508-850; Томск 430-044; Тула 311-053; Тюмень 373-440, 278-402, 223-013; Улан-Удэ 264-505; Ульяновск 442-995; Уфа 240-566, 242-210, 600-393; Хабаровск 333-991; Чебоксары 620-380, 569-576; Челябинск 341-817, 372-841, 928-383; Чита 324-249, 323-595; Южно-Сахалинск 429-611, 424-544; Ярославль 328-349.



**Готовятся к выходу в свет в серии Библиотечка «30Ж»:**

**Медицина Болотова в практике доктора Науменко**

**Простые советы доктора Любимовой (часть 2)**

**Из писем в рубрику «Домашний доктор» (часть 11)**

**Золотые страницы «30Ж» (часть 3)**

**«Беседы с доктором Печеневским»**

**Продолжается подписка на наши издания в почтовых отделениях России на II полугодие 2004 года в двух агентствах:**

**АПР (агентство подписки и розницы)**

**со старыми индексами:**

**«Здоровый образ жизни» вестник «30Ж», индекс 50153,**

**журнал «Предупреждение», индекс 26062**

**и журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «30Ж», индекс 41777;**

**МАП (межрегиональное агентство подписки)**

**с новыми индексами соответственно:**

**99607, 99608 и 99609.**

ISSN 1812-1764



9 771812 176009



БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"



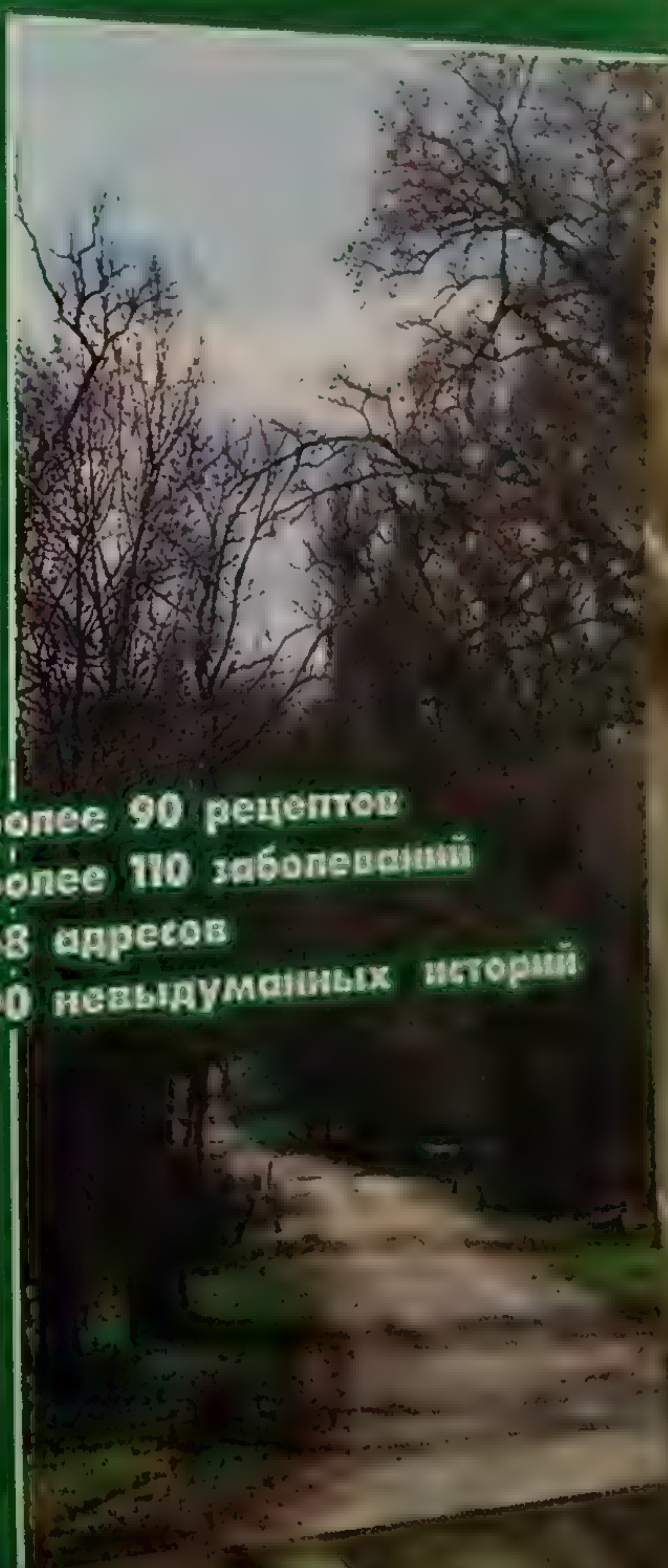
2005 №2/26/

ПЛЮС

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ — ИНТЕРЕС

ЖУРНАЛ

Из писем в рубрику  
«ЛИЧНЫЙ ОПЫТ»



Более 90 рецептов  
Более 110 заболеваний  
68 адресов  
90 невыдуманных историй



# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

## Из писем в рубрику «ЛИЧНЫЙ ОПЫТ»

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»  
Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты,  
посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2005

Генеральный директор	Анатолий КОРШУНОВ
Директор	Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор	Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор	Ольга БЛИНОВА
Художник	Марон КАЗАК
Верстальщик	Надежда САВЕЛЬЕВА
Корректор	Марина ЗАРЕЦКАЯ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000  
Идет подписка в почтовых отделениях России на II полугодие  
2005 года. Напоминаем, что с этого полугодия «Предупрежде-  
ние Плюс» будет выходить двумя выпусками:

- 3 номера в полгода со старыми подписными индексами 41777 (АПР) и 99609 (МАП);
- 3+3 дополнительных номера в полгода с новыми подписными индексами 19777 (АПР) и 24222 (МАП).

Подписано в печать 16.03.2005 г. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.

Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 260 000 экз. Цена свободная. Заказ № 627

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»  
101000 Москва, Армянский пер. 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел под-  
писки для жителей Москвы и Московской области: (095) 261-62-93; редакция и  
отдел писем: (095) 287-82-99, 287-22-38, 682-50-96(факс). E-mail: mail@zoi.ru;  
<http://zoi.ru>

Отпечатано в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда»».  
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.



# СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА .....	5
БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ .....	6
Программа борьбы с атеросклерозом и не только .....	6
Атеросклероз нижних конечностей, варикоз, тромбофлебит .....	7
Про свекольный настой и глиняные ванны .....	7
Гипертония, ИБС, стенокардия .....	8
Следующее письмо напишу правой .....	8
Инсульт .....	11
Чтобы инсульт обошел стороной .....	11
Инсульт, кровообращение мозговое .....	12
Справился с инфарктом .....	12
Инфаркт .....	12
Самое главное – дисциплина .....	12
Инфаркт .....	13
Очищение токсичной лимфы .....	13
Повышенное содержание лимфоцитов в крови .....	16
Когда голова раскалывается... ..	16
Мигрень .....	18
БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА .....	18
Играла по правилам лечения .....	18
Астма бронхиальная .....	20
Курс лечения – 100 ведер в день .....	20
Астма бронхиальная .....	22
Я держу бронхиальную астму в узде .....	22
Астма бронхиальная .....	24
В обморок не упала .....	24
Астма бронхиальная, эмфизема .....	26
Про овсяное молочко .....	26
Астма, болезни бронхов .....	27
Забудьте аббревиатуры «ОРЗ» и «ОРВИ» .....	27
ОРЗ .....	29
Как я лечу саркоидоз .....	29
Саркоидоз .....	31
Только терпение и усердие .....	31
Саркоидоз .....	32
Мой туберкулез вылечило солнце .....	32
Туберкулез .....	36
Фракция АСД-2 – против туберкулеза .....	36
Туберкулез .....	38
БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ .....	38
«Тайное оружие» для того, чтобы все забыть .....	38
Гастрит .....	40
Да у меня «такая» болячка, что... ..	40
Геморрой .....	41
Стакан сыvorотки, и все в порядке .....	41
Кислотность нулевая .....	41
Кефирный грибок от многих недугов поможет .....	41
Кислотность нулевая, болезни ЖКТ .....	41



БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ .....	43
Мое лекарство – настойка из листьев хрена .....	43
<i>Камни в желчном пузыре</i>	
БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ .....	45
Чтобы не быть подопытной лягушкой .....	45
<i>Коралловые камни в почках</i>	
Избавился от боли и страха .....	46
<i>Камни в почках</i>	
А теперь и из почек пошли камушки .....	48
<i>Камни в почках, желчном пузыре</i>	
БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ	
И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ .....	50
Диабет лечила голодом и топинамбуром .....	50
<i>Диабет</i>	
Научилась взбадривать иммунитет .....	52
<i>Зоб, состояние после операции на щитовидной железе</i>	
БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ .....	55
Спасибо, сабельник! .....	55
<i>Артрит</i>	
Если операция уже сделана .....	56
<i>Грыжа межпозвонковая</i>	
Полного счастья не бывает? .....	60
<i>Остеохондроз шейного отдела, смещение дисков</i>	
Как муж спину лечил .....	61
<i>Грыжа межпозвонковая, смещение дисков, радикулит</i>	
От болей в позвоночнике меня избавили зарядка и диета .....	64
<i>Остеохондроз, радикулит, боли в суставах</i>	
Как внуку позвоночник исправил .....	68
<i>Искривление позвоночника</i>	
Наперекор судьбе .....	69
<i>Коксартроз тазобедренных суставов</i>	
Магнит творит чудеса .....	71
<i>Подагра</i>	
Ох, этот остеохондроз! .....	71
<i>Остеохондроз, радикулит</i>	
Выгнал соли – остеохондроз ушел сам .....	73
<i>Остеохондроз</i>	
Смесь Шевченко против преднизолона .....	75
<i>Полиартрит ревматоидный</i>	
Боли ушли, стал на 30 лет моложе .....	77
<i>Полиартрит ревматоидный</i>	
И в войну так лечились .....	78
<i>Артрит, радикулит</i>	
Как я вылечил шейный хондроз .....	79
<i>Шейный хондроз</i>	
БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ .....	80
Не только в Африку, но и в космос .....	80
<i>Психоневроз</i>	
Спасибо пасечнику за науку .....	82
<i>Радикулит</i>	



Давно забыла про свой радикулит .....	83
Радикулит	
Помогли нетрадиционные методы .....	85
Болезни ЦНС, рассеянный склероз, энцефаломиелит	
Рассуждения инвалида о болезни и жизни .....	88
Рассеянный склероз	
Вот такая моя терапия .....	91
Стресс, раздражительность	
С бедами справилась сама .....	93
Травма головы, сотрясение мозга	
Желаю всем спокойствия .....	95
Эпилепсия	
<b>БОЛЕЗНИ ГЛАЗ</b> .....	97
Глаукому и катаракту вылечила по рецептам «ЗОЖ» .....	97
Глаукома, катаракта, аллергический конъюнктивит	
Вижу на 3 строчки больше .....	98
Миопия	
<b>БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ</b> .....	99
О пауках – с симпатией .....	99
Раны гнойные, укусы насекомых	
Крылатые фармацевты .....	101
Резанные раны, фурункулы	
<b>ДОМАШНЯЯ АПТЕКА</b> .....	104
Глина – штука капризная и непредсказуемая .....	104
Артрит, гайморит, геморрой	
Липа – золотое дерево .....	106
Пиелонефрит, грипп, стресс	
Про облепиховое масло и многое другое .....	107
Геморрой, конъюнктивит	
Мокрица – не сорняк, а друг сердечный .....	109
Болезни щитовидной железы, мастопатия	
Три любимых моих растения .....	111
Кожный зуд, суставные боли	
<b>СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ</b> .....	116
Снова об осиновом полене .....	116
Стенокардия, головные боли, простатит	
Чтобы не стать обузой для себя и близких .....	117
Проблемы пожилых людей: зарядка, очищение кишечника и печени, остеопороз, камни в почках и желчном пузыре, десен укрепление	
Сбор такой: крушина, кора дуба, белая полынь и пижма .....	120
Очищение организма от паразитной инфекции в кишечнике, печени, легких, поджелудочной железе	
Нехитрые премудрости .....	122
Отит, геморрой, лишай	
Нужные рецепты .....	122
Диатез, простуда, болезни сердца	
На сердечном спидометре 60 тысяч 830 километров ...	123
Боли в области сердца, головы, заболевание почек	
О тройчатке Иванченко и по ходу дела .....	125
Паразитарная инфекция	
Мизинец мал, да удал .....	126
Колит, тахикардия, ухудшение зрения, облысение	



## ОТ РЕДАКТОРА

У вас в руках второй номер журнала «Предупреждение Плюс», посвященный рубрике «Личный опыт». Эта рубрика доросла до уровня «Домашнего доктора», и мы будем делать ее регулярные выпуски. Более развернутым стало Содержание — для вашего же удобства. Понадобилось что-то, открыл Содержание и смотришь по главам — *Болезни органов кровообращения, Болезни органов дыхания и уха горла носа, Болезни органов пищеварения* и так далее. В общем, думаю, «Личный опыт» жлет такой же успех, как и «Домашний доктор», ибо в основе и того и другого — реальная практика борьбы со своими недугами читателей вестника «ЗОЖ». В который раз хочется воззвать к представителям официальной медицины: «Обратите внимание на наш уникальный опыт!». Да только без толку все. Чего нельзя сказать об альтернативной медицине. Я имею в виду различные центры народной медицины, в которых опыт наших читателей с успехом применяется, правда, за деньги, порой немалые...

Напоминаю, что со второго полугодия 2005 года «Предупреждение Плюс» будет выходить двумя выпусками:

- 3 номера в полгода для тех, кто стеснен в средствах, со старыми подписными индексами 41777 (АПР) и 99609 (МАП);
- 3+3 дополнительных номера в полгода для тех, у кого больше возможностей, с новыми подписными индексами 19777 (АПР) и 24222 (МАП).

Кроме того, мы рассматриваем сейчас вариант прямой подписки через редакцию на «Предупреждение» и «Предупреждение Плюс». Это — для тех регионов, где подписная цена на 3 номера превышает 58 рублей (а такие регионы имеются). Подписавшиеся через редакцию будут получать каждый номер в отдельном конверте не позднее 7-10 дней с момента выхода очередного тиража.

Главный редактор журнала  
«Предупреждение плюс»  
Сергей АНДРУСЕНКО.



# БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

## ПРОГРАММА БОРЬБЫ С АТЕРОСКЛЕРОЗОМ И НЕ ТОЛЬКО

*Атеросклероз нижних конечностей,  
варикоз, тромбофлебит*

Коротко о себе. Участник Великой Отечественной войны, инвалид 2-й группы. «Благоприобретенных» болезней полный «букет»: *стенокардия, гипертония, облитерирующий атеросклероз нижних конечностей, пародонтоз*. Какими рецептами и рекомендациями вестника «ЗОЖ» я пользовался, пользуюсь и впредь решил пользоваться?

- Самый безобидный рецепт: чистка зубов и массаж десен мелкой солью. Помогает? Утвердительно можно сказать — «да».

- Четыре месяца применяю осиновое полено для лечения стенокардии. Лежу на нем почти ежедневно по 1-1,5 часа. Все это время у меня не было приступов стенокардии. Решил продолжать «дружбу» с поленом.

- Две недели лечился активированным углем. Решил пройти еще два курса. Убежден, что, кроме пользы, он ничего не дает.

- 30 дней пил бальзам Огаркова (30 мл настойки «Золотого уса» на водке и 40 мл растительного масла), это помогло стабилизировать артериальное давление.

А теперь расскажу, как лечу облитерирующий эндартериит (атеросклероз) нижних конечностей. Страдаю этой



ужасной болезнью давно. Подробный рецепт прилагаю. Выдумал его не я, а доктор нетрадиционной медицины Михаил Захарович Новиков из Краснодара.

На ночь (ежедневно) мыть ноги в теплой воде с мылом до колен. Вытереть насухо, а затем протереть ноги от пальцев до паха яблочным уксусом (это делать и утром). Когда яблочный уксус высохнет, на ночь смазать стопы (подошвы) ног растительным маслом и надеть носки из чистой шерсти.

Ежедневно утром, лежа, проделывать следующие упражнения. Правую ногу поднять под прямым углом к туловищу, поддержать 12 секунд, потом потрясти стопой (подошвой) 42 раза и медленно (именно медленно) опустить. Затем то же самое проделать с левой ногой. После этого поднять под прямым углом к туловищу обе ноги и обе руки. Поддержать ноги и руки 12 секунд, потрясти кистями рук и стопами ног 42 раза и медленно опустить руки и ноги.

Это упражнение лечит облитерирующий эндартериит (атеросклероз), варикозное расширение вен, тромбофлебит, является профилактикой гангрены.

Плюс к рецепту. Советую забинтовать ноги широким хлопчатобумажным бинтом от пальцев до коленей. Это помогает ногам быть в покое.

Адрес: Каменцеву Борису Афанасьевичу, 354348 Сочи-348, ул. Молокова, д. 1, кв. 27.

## ПРО СВЕКОЛЬНЫЙ НАСТОЙ И ГЛИНЯНЫЕ ВАННЫ

*Гипертония, ИБС, стенокардия*

С 33 лет страдаю гипертонией, думаю, понятно, что к 50 годам у меня был полный набор сердечных болезней. Надеюсь на медицину, но, увы. Однажды мне предложили рецепт — и дешевый, и простой в исполнении:

почистить сырую свеклу, нарезать кусками, заложить в 3-литровую банку на 2/3 объема, залить холодной кипяченой водой, прикрыть банку марлей и пусть стоит при комнатной температуре 7—8 дней.



Вот и весь труд. Затем сливаем настой и храним в холодильнике. Пьем по 1/2 стакана до еды, кому как удобно — один, два, три раза в день (ведь многие в обед или вечером работают).

Особый эффект приносит утро — будто пелена с глаз упадет и десять единиц вместе с ней. Пока пьете этот настой, у вас уже следующая банка готова. Если у вас болезнь не запущена, через три месяца вы избавитесь от давления на два-три года вообще, а значит, сохраните и сосуды, и сердце, и средства. Кто имеет возможность вырастить свеклу сам, посадите побольше.

У нас в Тюмени живет замечательный человек — Лидия Нестеровна Сурина, ей за 70 лет. Она врач и в одной из местных газет ведет медицинскую рубрику. Гипертоникам она, например, предлагает *глиняные ванны*. Я попробовала — эффект прекрасный. Обязательное условие: вода не выше 37 градусов.

Замачиваю 3-4 пригоршни глины, разбираю все комочки, и в ванну ее, туда же раздавливаю головку чеснока (5-6 долек), воды наливаю до пояса. Перед собой ставлю часы: время приема ванны 30 минут. Остатками глины смазываю руки, шею и позвоночник. Но просто так сидеть скучно, поэтому начинаю массаж всего тела. По крайней мере, доступных его частей. Начинаю с мизинца на руке и заканчиваю мизинцем на ноге. Немножко отдохну, лежа, и смываю с мылом, вехоткой и горячей водой. Затем — грубое полотенце. И 15 единиц как не бывало.

У кого слабое сердечко, начните с 20 минут и через день. А теперь проанализируйте свое самочувствие. Во-первых, вы сделали трижды самомассаж — по глине, вехоткой и полотенцем; во-вторых, через поры напитали организм кремнием и германием (богат ими чеснок). Кстати, вы можете добавить в ванну запаренную ветку хвои. А еще лучше — полевого хвоща. Конечно, сразу вопрос: «А какую глину взять?» Какая есть под рукой, она вся полезная, но самая лучшая — белая. Можно взять и голубую. Ну, а если нет ни той, ни другой, возьмите красную — она тоже поможет. Сделайте 13—15 ванн и отдохните месяц. И, конечно, следите за



давлением до ванны и после, чтобы не стало хуже. Когда я делала первую ванну, вползла в нее — так мне было плохо, а вышла бодрая и радостная. Сколько всего сделать ванн, вам подскажет организм: если вам хорошо, продолжайте. Плохо — остановитесь.

Мне давно за 60, у меня ИБС, стенокардия, тахикардия. Но благодаря народным средствам без инсульта пока. И слава Богу.

Всем больным — здоровья и исцеления.

Надежда Быкова, г. Тюмень.

## СЛЕДУЮЩЕЕ ПИСЬМО НАПИШУ ПРАВОЙ

Инсульт

Пишу левой. Поэтому почерк ужасный.

24 января 1998 года, за три недели до своего 50-летия, я получил *тяжелый инсульт*. Никогда не лежал в больнице, а тут сразу стал инвалидом 1-й группы. Пишу, конечно, отчасти для того, чтобы просто сказать об этом. Но в основном — как из этого состояния выйти.

Мои трудности на пути выздоровления облегчали «ЗОЖ», семья, друзья, врачи. Незадолго до инсульта мне — повторюсь: никогда не болевшему — родственники на Новый год подарили подписку на вестник. Случайно ли это? Или «ЗОЖ» мне послан Богом? Я многое взял из него на вооружение в борьбе с недугом. Понял: самое главное — двигаться.

Мне было очень тяжело лежать на правом боку — впечатление такое, будто тело висит в воздухе. От этого мозги просто кипели. Первый год рука и нога мои были, как плети. Чтобы их почувствовать, я брал в руку снег и держал минут пять (так советовал один из ваших читателей), стараясь вызвать аллергическую реакцию. Здоровому человеку это покажется дико, но для меня любая реакция — даже зуд — была просто блаженством.

И еще из личного опыта. В «ЗОЖ» № 3 (183) за 2001 год профессор Альберт Серафимович Кадыков в своей статье «Катастрофу можно предупредить» дает много правильных



советов, как предупредить повторный инсульт. Он, в частности, против употребления в пищу яиц, икры, печени. Мне кажется, он не прав. Я следовал его советам, но чувствовал, что мне явно не хватает энергии. Я похудел на 30 кг. Конечно же, я давно перешел на раздельное питание — это правильно. Но только когда стал есть калорийную пищу, нашел силы для этого письма. А значит, сделал шаг к выздоровлению.

Что еще полезного вычитал в вестнике? Массаж — главный элемент восстановления двигательных функций организма. Мне помогает пробка от шампанского. Если ее прокипятить, она становится вдвое больше. Помогает пластиковая бутылка — остукиваю ею все тело, особенно пятки.

Принимаю ванны для ног, чередуя холодную и горячую воду. От шума в голове избавила настойка прополиса. Синий йод спасает от радикулита.

Дыхание на аппарате Фролова — обязательно. Если нет тренажера, надо вырабатывать глубокое дыхание: 7 секунд вдох через нос, задержка, выдох через рот. Впрочем, обо всем этом подробно — в вестнике. Обидно, что лишь недавно узнал об аспирине. В больнице у меня из больной руки не могли взять кровь — густая была. Пил для ее разжижения травы: донник, сабельник, принимал в больнице витамины  $B_6$ ,  $B_{12}$ , Е, всякий раз — за свои деньги. В больнице за все платил сам, даже за вату. Но наша ацетилсалициловая кислота — четверть таблетки — помогает разжижать кровь лучше всего. Если б знал раньше! Вот цена писем, которые «самое дорогое...». Хотя где вы видели, чтобы читали «Колонку редактора»? В каких газетах?

Я верю: инвалидом не останусь. Выздоровлю благодаря всему хорошему, что дают мне, повторяюсь, «ЗОЖ», семья, друзья, врачи. И тогда я напишу вам правой. Боли, что сейчас мешают сделать это, отступят.

**Виктор Куценко, г. Ростов-на-Дону.**

*«ЗОЖ»: Виктор Иванович, ждем с нетерпением письма, написанного правой. Помните, шел когда-то фильм «Бей правую, Фредди!» Правой, Виктор, правой!*



## ЧТОБЫ ИНСУЛЬТ ОБОШЕЛ СТОРОНОЙ

*Инсульт, кровообращение мозговое*

Ежегодно в России происходит 400 тысяч инсультов. Нарушения мозгового кровообращения связаны с напряженным ритмом деятельности, чрезмерными психическими нагрузками, нездоровым образом жизни. Жертвами этого заболевания были, например, Черчилль, Рузвельт, Сталин. Для профилактики инсульта очень полезен массаж.

Снять стресс поможет упражнение на расслабление. Удобно сядьте. На 10-15 минут закройте глаза, побудьте с собой наедине. Это убережет вас от повседневно возникающих конфликтных ситуаций. Упражнение можно выполнять ежедневно 2-3 раза.

Исходя из личного опыта, могу предложить читателям газеты активизировать мозговое кровообращение с помощью массажа головы, который делают сидя или стоя.

Для этого сжатыми в кулак пальцами интенсивно поглаживайте голову ото лба к затылку и далее, к шее, а потом в обратном направлении (2-3 раза). В течение 1-2 минут поколачивайте подушечками пальцев всю голову, особенно лоб и затылок, а потом столько же по времени — виски и щеки, постепенно перемещая пальцы к уху. Затем следуют прямолинейные растирания ладонями ушей и левой, и правой ладонью противоположного плеча (по 10-15 раз).

В конце утренней зарядки я выполняю виброгимнастику (по А.А.Микулину), то есть встаю «на цыпочки», отрывая пятки от пола, вернее, от резины. Я делаю сотрясения-подъемы на наполовину заполненной воздухом камере от колеса грузового автомобиля. 20 сотрясений-подъемов при вертикальном положении головы, по 20 — при повороте головы вправо-влево и движении головы вперед. После такой зарядки повышается интенсивность кровообращения в сосудах мозга.

Энтузиаст здорового образа жизни.

Адрес: Сорокину И.Н., 443110 Самара, ул. Циолковского, д. 7, кв. 7.



## СПРАВИЛСЯ С ИНФАРКТОМ

Инфаркт

Жизнь я прожил немалую. Сколько себя помню, всегда в труде был — наработал 43 года стажа. Синтетические лекарства старался не принимать, вел здоровый образ жизни. И вдруг *обширный инфаркт*. Думал — все. А тут врач-кардиолог посоветовала мне, чтобы сердце работало без боли, приготовить такую смесь.

Вначале делал настой — пустырника, валерьянового корня, сушеницы топяной, спорыша (горца птичьего), цветков ромашки — всего по 1 части. (Заваривал в термосе 2 ст. ложки смеси трав на 1 л кипятка). Далее: 0,5 кг меда, желательно майского, разводил в 0,5 л водки (или очищенного самогона) и смешивал с настоем трав. Настаивал 7-10 дней и пил по 1 ст. ложке утром и вечером. Когда состав кончался, делал перерыв на 2 недели и вновь повторял курс лечения. Так в течение года. Принимаю и яблочный уксус — источник калия (утром по 1 ст. ложке на стакан воды).

Но главное, я взялся за себя: много хожу пешком — по 6-8 км в сутки, работаю на даче. Трудно бывает. Но жить надо. Оптимизм помогает. Следую добрым советам вестника. Каждый номер начинаю изучать с колонки редактора и до последней страницы. Потом осмысливаю, что пригодится мне, а что моим друзьям и всем, кто нуждается в добром, умном совете, но не знает о вестнике или не в состоянии его выписать. Рекомендации «ЗОЖ» общенародны, а потому и бесценны. Читаешь и удивляешься, сколько накопила природа помощников здоровья. И начинаешь по-иному относиться к каждому растению. А они могут творить чудеса. В этом я убедился на себе.

Адрес: Патрикееву Игорю Германовичу, 353860 Краснодарский край, г. Приморско-Ахтарск, ул. Горшковой, д. 57.

## САМОЕ ГЛАВНОЕ — ДИСЦИПЛИНА

Инфаркт

Я, наверное, один из старейших ваших читателей — с 1993 года. Все номера вестника у меня переплетены по годам, на



обращаюсь к ним практически ежедневно. Многие знакомые тоже стали выписывать «ЗОЖ».

В прошлом году мне исполнилось 76 лет. Я участник Великой отечественной войны и ветеран труда. Перенес 2 инфаркта, но не сдаюсь. Веду здоровый образ жизни.

Это ведь совсем не сложно. Не курю, не пью, 40—45 минут ежедневно занимаюсь гимнастикой, затем душ (не обязательно ледяной водой, а такой, какая приятна телу).

Хожу ежедневно 5—7 км пешком.

Составляю на день план и всегда его выполняю. Нужно только приучить себя к дисциплине, организованности, порядку. Встаю утром в 6.00, ложусь всегда в 23.00.

Для укрепления мышц сердца и нормальной его работы пью круглый год настойку боярышника, которая свободно продается в аптеке: по 25 капель 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

С октября по май ежегодно пью шиповник: по 150 г настоя два раза в день после еды.

Если появляются боли в сердце, пью отвар пустырника без всякой нормы. Все это хорошо помогает.

Из своего опыта и наблюдений считаю, что для всех страдающих сердечными заболеваниями лучшие средства лечения: гимнастика, ходьба, умеренная нагрузка на сердце. Хорошо пить травку и настои, о которых я писал выше. Со временем, если соблюдать все рекомендации вестника «ЗОЖ» и настроить себя на выздоровление, придет полный успех.

Адрес: Смирнову Вениамину Ивановичу, 445036 г. Тольятти, Бульвар Курчатова, д. 5, кв. 13.

## ОЧИЩЕНИЕ ТОКСИЧНОЙ ЛИМФЫ

*Повышенное содержание лимфоцитов в крови*

Я четко осознаю, что многие, особенно титулованные, представители официальной медицины снисходительно посмеиваются над этой темой, мол, чем бы дитя ни тешилось... И тем не менее наиболее прогрессивные и думающие врачи уже не шепотом говорят о необходимости очищения организма, в том числе и со страниц вашей газеты. Кстати, ваш



девиз: «Любое лечение начинай с очищения!» — это просто классика!

Итак, месяца четыре тому назад я, спасая своего отца от аденомы, столкнулась с таким явлением: после очистки печени у него резко подскочило число лимфоцитов в крови. Спасая себя от лавины шлаков, его организм сбросил токсины через каналы — нарывы в паховой области, нижних конечностях и в подмышечных впадинах рук. Сомнений не было — токсическое состояние вызвано *грязной лимфой*.

В БМЭ читаю: «Лимфатическая система — это очистные сооружения для грязной отработанной крови». Ее основное назначение — дренаж внутренних органов — сердца, легких, почек, печени. Отсосав из них грязь к себе в отстойник, она потом выбрасывает ее через кожу, кишечник и другие каналы. Лимфа, однако, не убивает инфекцию — это уже функция иммунной системы. Отсюда, чтобы восстановить иммунную систему, надо прежде всего освободить от грязи лимфу.

Итак, я получила руководство к действию. Прочитала на эту тему книги Н.Семеновой, Г.Малахова, О.Елисеевой, В.Лободина, О.Образцова. Но там указан только один путь — очистка цитрусовыми. А у нас этот вариант отпал сразу же: у отца аллергия на цитрусовые. И я решила: почистить лимфу абрикосовым соком. Сначала проверила на себе. Отжала абрикосы, чтобы получилось 2 л сока, разбавила 1:1 кремневой водой и 4 л этой соковой смеси выпила в течение дня.

Прежде всего надо принять 1 стакан отвара крушины и сенны. Этот отвар действует на токсичную лимфу и на ее отходы точно так, как магнит притягивает гвозди и металлические опилки. Таким образом, отбросы собираются в кишечнике и изгоняются из организма неоднократным очищением кишечника.

Начинать пить разбавленный сок следует через 20-30 минут после принятия отвара и продолжать пить через каждые 20-30 минут по 150-200 г теплого сока (наш ЖКТ устроен так, что только теплая жидкость проходит желудок «транзитом» в кишечник).



Ничего не кушать, но вечером можно выпить 2 стакана морковного сока, поесть фрукты. И так три дня подряд, в результате из организма было удалено 12 литров черной (как сажа) токсичной лимфы.

Теперь пришло время подвести итоги. После очистки абрикосовым соком отец понял, что это именно то, что надо его организму. Ведь, как говорят в народе: «Не важен метод, а важен результат». Результаты же анализа его крови после этой очистки были не просто хорошими, а отличными.

**Адрес: Крисань Лидии Сергеевне, 18002 Украина, г. Черкассы, бульвар Шевченко, дом 200, кв. 135.**

**P.S.** Написала это письмо месяц тому назад, а отправлять его не спешила: сомневалась в его актуальности для россиян. Ведь абрикосы — это тоже почти заморский продукт для России.

Но вчера встретила знакомого, который упустил момент очистки лимфы крови свежим абрикосовым соком и заменил его тыквенным. Только добавил в него 100 г лимонного сока. На дневную порцию: 2 л сока + 2 л кремниевой воды. Результат очистки тыквенным соком, как он выразился, был отменным. Так что для россиян выпал еще один шанс выбора, ведь тыква хороша и для поджелудочной железы, и для печени, и для нефрита почек. С Богом, в добрый путь очистки!

**«ЗОЖ»:** *Друзья, в данном случае метод тоже очень важен. Поэтому напоминаем вам рецепт приготовления активированной кремниевой воды.*

Кусочек кремния положить в стеклянную или эмалированную емкость с сырой или, что более предпочтительно, кипяченой водой, (1-3 грамма на 1-5-литровую банку), накрыть марлей, поставить в помещение с комнатной температурой и дневным светом, избегая попадания прямых солнечных лучей.

Через 2-3 суток воду можно пить и применять для умывания. После 7 суток емкость с кремнием (или без него) можно плотно (герметично) закрыть пробкой, вода при этом сохраняет приобретенные свойства месяцами.

Вода, активированная кремнием, может использоваться для приготовления пищи.



## КОГДА ГОЛОВА РАСКАЛЫВАЕТСЯ...

Мигрень

Я по всем нормам — зожевец, но если до сих пор только читал вестник и пользовался советами зожевцев, то теперь и сам решил поделиться своим собственным, испытанным на себе рецептом.

Вестник выписываю давно. Совершенно здоровому человеку газета «Здоровый образ жизни» вроде бы не нужна. Но каким бы здоровым ни был человек, ему рано или поздно приходится обращаться за советами к врачам в условиях все ухудшающейся природной среды. Поэтому каждому желательно быть готовым к любым неожиданностям. И «ЗОЖ» для всех — спасательный круг.

Расскажу, какую болезнь пришлось пережить в течение 3 месяцев. В 1985 году я уезжал в Ялту, в курортный санаторий, из Орджоникидзе (тогда Владикавказ назывался так). Как доехал до Ялты, по сей день не представляю — голова болела так сильно, что при малейшем толчке я хватался за нее, боясь рассыпать мозги.

Приехав в Ялту, начал курс лечения: абсолютно точно по расписанию все делал, как мне предписывалось, но... никакого изменения к лучшему не наблюдалось. Голова как болела, так и продолжала болеть. И вдруг, на мое счастье, сменной группой из Башкирии приехала женщина средних лет по имени Замира. В коридоре гостиницы она обратилась ко мне: «Молодой человек, у вас болит голова?». «Откуда, — подумал я, — она узнала? Впервые ведь встретились». Я оробел и отвечаю: «Не то слово — болит! Раскалывается».

И тут женщина приставила свою ладонь к моему лбу, затем руку перевернула тыльной стороной, проверила температуру и говорит:

— Да, вы — мой пациент. Я вас вылечу. К вечеру приготовьте вот эти вещи, а я приду к вам в номер и сделаю промывку перед сном.

На клочке бумаги она написала:

1. Чайная заварка — 3 шт.



2. Марля — 1 метр, широкая.

3. Кастрюля эмалированная — с кипяченой водой ниже ручек.

4. Дуршлаг.

Я приготовил все, что мне велела Замира. Она пришла и сразу приступила к приготовлению процедуры: вскрыла коробки с чаем, высыпала все их содержимое в кастрюлю с кипятком и накрыла крышкой на 3 минуты. Марлю сложила в три слоя и расстелила на столе. Дуршлагом достала чайную заварку, отжала, высыпала ее на развернутую марлю на стол и ровным слоем разложила по всей длине марли. А затем свернула ее в колбаску диаметром в 5-6 см и обвязала ею мою голову...

Эту процедуру надо делать быстро, чтобы горячая чайная заварка не остыла и чтобы голова хорошенько пропарилась. Как только повязка наложена, сверху надо накинуть целлофановый пакет и ложиться в постель. Вот вы в постели, и у вас голова приятно пропаривается горячей заваркой. Затем, после того, как чайная заварка остынет, надо снять повязку, протереть голову сухим полотенцем и спать. И до утра головную боль, которая так долго не могла оставить вас в покое, как рукой снимет.

Этот метод я испытал на себе и считаю его безотказным. Если у вас голова сильно болит от переохлаждения и воспаления, смело можете лечиться.

Адрес: Малиеву Елкану, 362035 Владикавказ, ул. Леваневского, д. 266, кв. 17.



# БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

## ИГРАЛА ПО ПРАВИЛАМ ЛЕЧЕНИЯ

*Астма бронхиальная*

Я получила более 100 откликов на мою статью «Надо просто любить жизнь» («ЗОЖ» № 20 (176) за 2000 год). Есть письма от тех, кто, как я, лечился голодом от *бронхиальной астмы*, и от тех, кто лечится сам. Я иногда со страхом читаю о лечении без наблюдения врача, в домашних условиях. Можно 1-2 дня лечиться самостоятельно, но более — нельзя.

В 1972-1980 годах я жила в больнице, прикованная к постели, и дома, по 2-3 раза в день вызывая «скорую» из-за удушья.

Нас, троих больных, положили в пульмонологическое отделение 10-й городской больницы — на лечение голодом на 22 дня. Мы были под наблюдением профессора Баткина Ильи Зеновича, Филимоновой Ларисы Марковны и других врачей. Я всем им благодарна!

Мы купили по 90 бутылок «Боржоми», пили его подогретым, по потребности. Днем отдыхали, вечером делали клизмы, после которых выходили камни. Это говорило о том, что мы были зашлакованы лекарствами, пищей.

Ходили гулять в коридор, где обедали больные, и, представьте себе, кушать не хотелось, было даже отвращение к еде!

До начала лечения голодом нас предупредили: если нару-



шить режим голодовки, может случиться «заворот кишок» — и никто не спасет! Но раз мы дали в душе зарок, то обязаны исполнять правила лечения голодом!

Я лично не страдала без еды, наоборот, чувствовала бодрость и желание победить астму.

Когда-то, в 1932 году (в возрасте 3 лет), я победила брюшной тиф. В 1938 году 6 месяцев была прикована к постели острым суставным ревматизмом, но вылечилась.

И вот теперь победила даже астму. Резко изменила режим дня: ложусь спать в 9-10 часов вечера, подъем в 3-4. Ночью рисую, читаю, много пишу — отвечаю на письма, готовлю пищу.

Стараюсь обязательно настраивать мозги и душу на хороший лад. Думаю о детях, внуках, правнуках, о муже своем — все это наполняет меня радостью жизни.

И еще — надо следить за пищей и отдыхом днем, занимать себя любимым делом и верить, что ты победишь все! Конечно, болячки сразу не уходят, но постепенно хорошая пища (соки, жидкая овсяная каша, ягоды), клизмы помогут восстановить здоровье.

На первом голоде я сбросила 15 кг. На втором — еще 10. Мне стало легко, я, как птица, стала летать и радоваться жизни. Я узнала мир по-другому.

Кушайте супы, винегреты, салаты, морковь, свеклу, молоко (варите, разбавляя пополам водой, и хорошо кипятите его). Из хлеба — дарницкий. Молочные каши — из манки, гречки. А особенно ешьте томатную пасту. Да-да, ее — она очень полезна.

И держите свои нервы «в узде»! Не дружите с завистливыми людьми. Любите природу, деточек, животных... Читайте, рисуйте.

Астматики! Измените распорядок дня, ведь приступы астмы чаще бывают ночью. Проверьте чистоту подушек (старые замените новыми), матрасы просушите, выбейте пыль.

Нос мажьте соком цветка каланхоэ или вазелином. Носите в носках сухие горчичники. И будете здоровы, чего я вам всем желаю!



Адрес: Даниловой Р.С., 680031 г. Хабаровск-31, ул. К. Маркса, д. 124, кв. 2.

## КУРС ЛЕЧЕНИЯ – 100 ВЕДЕР В ДЕНЬ

*Астма бронхиальная*

Здравствуйте все: здоровые и больные, большие и маленькие, все-все-все!

Многие больные *бронхиальной астмой* спрашивают, как побороть эту болезнь. Я хочу рассказать о том, как после долгих лет мучений это удалось мне. Сразу оговорюсь: врачи мне не помогали, то есть в больнице я не лежала и никаких курсов лечения не проходила; я только вызывала «скорую» — мне делали укол и снимали приступ. А потом я узнала, что у нас в Академгородке есть доктор Бутейко; и вот осенью, в октябре, когда у меня бывали самые сильные приступы, я пошла к нему на двухнедельные курсы. Не скажу, что очень помогло, но хуже не стало. Видимо, для того, чтобы лечение по методу Бутейко произвело максимальный эффект, больному необходимы соответствующие условия. Если же ты живешь в семье, где рядом с тобой маленькие дети-школьники и муж, которого все раздражает, то очень трудно вылечить не только бронхиальную астму, но и более простые болячки.

Но мне в какой-то степени повезло. После смерти матери в районном центре — это 120 км от Новосибирска — остался ее старенький домик. Решили его продать, а до того мне предстояло в нем пожить. Одной.

Начало апреля, чистый воздух, никто не докучает, простая, легкая еда, насыщенная витаминами.

Я прожила там до конца ноября, не принимая никаких таблеток.

Сделала на улице душ, ежедневно обливалась прохладной водой. Топила баню, парилась в легком пару, натерев грудь и руки выше локтя пихтовым маслом; когда же масла не было, клала на камни сосновые ветки и дышала воздухом, пропитанным ароматом хвои. Дышать нужно так: долгий вдох носом, а затем — мед-



ленный выдох ртом. И, конечно же, если вы хотите вылечиться, никакого алкоголя.

...Однажды у меня в доме вдруг завалились старые сени. Я купила шлакоблоки и прочий стройматериал. Строителя наняла, а вот на подсобного рабочего денег уже не хватило — я пенсионерка. Пришлось в подсобники пойти самой: носила воду из колодца (до 100 ведер в день), готовила раствор, подавала шлакоблоки. Спала только на твердом. Через месяц почувствовала, что стала другой. У меня больше не случалось приступов, исчезла аллергия на холодный воздух, на пыль и на дым. Я поняла, что тяжелый труд на чистом воздухе в сочетании с диетой, которой я придерживалась, помог мне одолеть болезнь.

Сейчас думаю: а может ли мой опыт помочь другим больным, у которых нет необходимости что-то строить? Но это вовсе не обязательно. Нужно всего-то приобрести два ведра песка. «Курс лечения» — 100 ведер в день. Но, конечно же, начинать следует с малого и «нагрузку» увеличивать постепенно. Вдох носом — выдох ртом. Походите с ведрами утром минут 10-15, подсыпайте по мере надобности песочка...

Понимаю, выглядит шуткой. Конечно же, сработал весь комплекс моей сельской жизни, но все же попробуйте включить в свой «рацион» физическую нагрузку в сочетании с ритмичным дыханием...

Теперь о животных в доме. Это немаловажно. Если есть больной астмой, тем более ребенок, животных необходимо содержать в идеальной чистоте. Ну, а в случае аллергии на шерсть с любимцами придется расстаться.

Разумеется, больной астмой и сам должен очень тщательно следить и за чистотой своего тела, и за чистотой жилища. Еще один совет: делая дома уборку, не забудьте прикрыть нос и рот двухслойной марлевой повязкой, чуть смочив ее водой.

И еще совет: пойте. Астматикам очень полезно петь. Когда человек поет или смеется, у него изменяются характер, дыхание. При этом каждый выдох оказывает благотворное действие на бронхи — они очищаются, что облегчает отхаркива-



ние. Добиться такого эффекта с помощью медикаментов очень трудно.

О еде. Пища должна быть не горячей и не холодной, а умеренно теплой. Ешьте больше овощных салатов и исключите из своего рациона все жирное, даже сыр. Если вы очень любите мясо, то можете позволить себе только нежирное. Чай лучше пить травяной или цветочный.

Старайтесь не раздражаться, думайте о том, что вы осилите болезнь, твердо верьте в это! И еще: порядок и твердая воля — вот что обязательно принесет вам победу над болезнью. Измените условия жизни, откажитесь от дурных привычек, приобретите хорошие. Старайтесь проявлять больше доброты по отношению к близким вам людям, больше пойте, смейтесь от души и радуйтесь жизни. И вы увидите, как болезнь отступит.

Адрес: Владимировой Людмиле Викторовне, 630046 г. Новосибирск-45, а/я 120.

## Я ДЕРЖУ БРОНХИАЛЬНУЮ АСТМУ В УЗДЕ

*Астма бронхиальная*

По профессии я журналист. Была старшим редактором Сыктывкарского телевидения, Коми республиканской газеты «Красное Знамя», тридцать лет проработала на Курском радио и телевидении. Мои статьи и передачи имели успех. Со всех районов Курской области ко мне обращались люди с просьбами защитить от обид и несправедливости.

Рассказала это только потому, что все эти годы была неизлечимо больна и успешно боролась со своей болезнью — астмой.

Хочу подробнее описать свой опыт борьбы с недугом. Надеюсь, это поможет кому-то быстрее вылечиться и жить насыщенной, полноценной жизнью.

За эти годы я много раз была, что называется, на волоске от смерти. Долго не могла понять, какова природа этого заболевания. У Герберта Шелтона нашла объяснение: если мать (или бабушка) во время беременности плохо питалась, то



рождается ребенок, организм которого не приспособлен к переработке мяса, молока, яиц и других белковых продуктов, которые не ела мать, и, соответственно, не получал младенец.

А я родилась в голодный год. Врачи, как я понимаю сейчас, про астму мало что знали, рекомендовали усиленное питание, то есть те же самые белки. И, конечно, лекарства. Состояние резко ухудшалось, меня перевели на гормоны — 11 таблеток преднизолона в день. В ноябре 1974 года я уже весила 105 килограммов (при росте 1 метр 55 сантиметров). Довели с 46-го размера до 64-го.

В тот месяц направили меня на повышение квалификации в Москву, где я почти сразу заболела: походила на занятия с недельку и слегла в гостинице.

Врач из поликлиники осмотрела меня и ответила на мой прямой вопрос честно: «Проживете, возможно, дня два...». Вероятно, так и случилось бы, если бы в соседнем номере гостиницы не жила журналистка из Горького Вера Симаква, которая и спасла меня — отвезла к врачу, который работал в Институте питания АН СССР и лечил голоданием (помню, его звали Владимир Иванович). Он осмотрел, послушал меня. Заметил, что выпила я, видимо, «лошадиную дозу» теофедрина: по всему телу у меня были кровоизлияния — это набухали и лопались кровеносные сосуды. Назначил лечение голоданием: в течение 8 дней восстановительных — почти полное голодание.

Уже на третий день поняла, что буду жить! Через 8 дней я даже плакала от счастья, разрывая на маленькие кусочки свое прощальное письмо к любимому мужу и двум маленьким сыновьям. Я буду жить!

Похудела я за эти 16 дней на 35 килограммов.

Домой вернулась 28 декабря 1974 года — 46-го размера. Глаза сияли, я шла и улыбалась всем прохожим, небу, солнцу, всей природе. Соседи меня не узнали!

С тех пор больше я вес не набирала. Лекарств никаких не принимаю до сих пор. Вот только недавно пришлось вернуться к традиционной медицине: дома был, как выясни-



лось, аллерген — наша с мужем любимая сиамская киска. Пришлось отдать ее в хорошие руки — знакомым, и я надеюсь выздороветь.

На протяжении этих лет я не пила даже настои трав. Конечно, болезнь время от времени возвращалась, тогда я спасалась голоданием.

Голодание имеет такой недостаток, что вместе со слизью из организма уходят полезные, жизненно необходимые вещества и микроэлементы, которые потом надо восстановить хорошим питанием. Лучше всего переходить на овощную диету. У меня есть садовый участок, где я выращиваю все овощи.

Сейчас я вообще исключаю из своего рациона многие слизеобразующие продукты и не рассматриваю их как пищу.

Что же остается? Все овощи, фрукты (за исключением винограда, мандаринов, гранатов и некоторых других заморских плодов). Мясо — говядина, баранина, куры домашние; рыба, кальмары, подсолнечное и сливочное масло, сыр, кефир, сметана, хлеб (только черный). Из круп — гречка. Пью чай, кофе, но сахар, варенье и мед ограничиваю.

Заканчивая разговор о питании, скажу, что лучше все белки (и не только их) есть отдельно от другой еды. Тогда через 20-40 минут по самочувствию можно определить, на пользу этот продукт или нет. Если стало закладывать бронхи — значит, это аллерген.

Советую всем больным астмой купить книгу «Йога для начинающих» и начать заниматься по ней. У меня два комплекса лечебной гимнастики йогов — Бомбейского и Делийского институтов йоготерапии. Учителя йоги — гуру — говорят: «Было потрачено 10 тысяч лет, пока путем отбора были созданы вот эти комплексы гимнастики, которые через 10-15 дней ежедневных занятий приостанавливают, а через три месяца излечивают такие болезни, как астма, гипертония, все сердечно-сосудистые, нервные, заболевания печени, гастрит, язву, болезни крови и ряд других.

Когда я после перерыва начинаю делать утром зарядку.



уже в тот вечер чувствую, что энергия не потрачена за день, ко сну не клонит, голова ясная и вообще — хорошее настроение. Но часто начинать зарядку приходится, когда уже заболела и бронхи забиты слизью.

Встаю утром. Сухой кашель. Руки-ноги ватные. Иду под душ (это надо делать всегда). Переключаю 5 раз прохладную и горячую воду.

Йога предостерегает: пить медикаменты перед зарядкой категорически запрещено. Во время физических упражнений организм сам вырабатывает лекарство, и введение химического средства может принести непоправимый вред.

Конечно, к кофе, коньяку, шоколаду (тоже помогает) лучше не привыкать, но все же это не химия. Кстати, кофе покупаю только в зернах, чтобы без кардамона.

И напоследок хочу сказать о лекарствах. Снимают приступ астмы все те же, что и 40 лет назад, — эуфиллин, теофедрин. Конечно, таблетки имеют побочное действие — расстройство желудка, учащенное сердцебиение, понижение или повышение давления. Но они нужны.

Вдохнула аэрозоль «дитек» — вроде бы бронхи успокоились. А часа через три-четыре — боль в легких. Выясняется, что за это время количество мокроты в бронхах увеличилось. Что, снова вдыхать «дитек»? Лекарство помогло, но не вылечило. Поэтому лучше начать заниматься йогой, пока состояние здоровья в норме, гулять хотя бы по 2 часа в день, правильно питаться, ходить еженедельно в сухую парную и радоваться жизни. В заключение хочу привести мудрость йогов:

«Никогда не жалуйся, даже на усталость. Никогда не показывай, что тебе плохо. Терпи, если хочешь быть сильным, учись терпеть и молчать. Никто не должен знать, какие у тебя болезни и слабости. Нельзя позволить себе раскисать, даже перед теми, кого считаешь друзьями. Жалуясь, ты теряешь энергию и отдаешь ее тому, кому жалуешься».

С уважением,

Зоя Николаевна Бриндукова, г. Курск.



## В ОБМОРОК НЕ УПАЛА

*Астма бронхиальная, эмфизема*

Больше 20 лет страдаю *бронхиальной астмой*. Нынешней зимой переболела гриппом, губительным для людей с болезнями легких. У меня, кстати, еще *фиброз и эмфизема легкого*.

После гриппа стала задыхаться, кашель мучил и днем, и ночью. Состояние стало катастрофическим. Никакие травы и препараты не помогали, сердце было в очень плохом состоянии. Врач предлагал стационар.

И тут спасительная статья в «ЗОЖ» про перекись водорода, в которой было сказано, что пить надо не более 30 капель в день. Стала пить по 30 капель за один раз! В обморок не упала!

Через 3 дня почувствовала слабое улучшение, через неделю пришла в себя. Спустя 15 дней после приема этого «бальзама» уже чувствовала себя более или менее удовлетворительно. Прошли удушье и боли в сердце, появилась сила в руках. К этому времени пила перекись по 10 капель три раза в день, как написано в статье.

Сейчас хожу на даче не «шибко круто», потихонечку, но все лето трудилась в меру сил и здоровья. Радуюсь, что с моими болячками я еще жива и двигаюсь, особенно после того, что пережила.

Адрес: Казанцевой Анне Михайловне, 660124 г. Красноярск, ул. Борисевича, д. 21, кв. 147.

## ПРО ОВСЯНОЕ МОЛОЧКО

*Астма, болезни бронх*

Однажды овсяное молоко спасло меня от смерти. В бронхах сидела вишневая косточка в течение двух лет, а я об этом даже и не знала. Кашляла, задыхалась, говорить долго не могла. Больничный лист врачи не давали: температура нормальная, ни шумов, ни хрипов в легких не прослушивается, а кашель, мол, — от нервов.

Когда от косточки пошло затемнение в легком, положи-



ли в стационар. Кстати, ложиться приходилось пять раз. И вот однажды от соседки по палате — она закройщица меховых уборов, и легкие у нее основательно засорены меховой пылью — узнала тот самый рецепт про молочко. Приносил его этой женщине врач. Только не тот, что был в нашем отделении, а другой. Я об этом молочке со своей «сожительницей» поговорила и решила молочко попить. Подумала, у меня, может, тоже легкие засорены, только пыль бумажная.

Итак, один стакан неочищенного овса на 1 л цельного молока на тихом огне довести до кипения и на тихом огне томить до желтизны. Пить по 1/2 стакана утром и сразу вызывать кашель по Стрельниковой. То есть делать до отказа вдох, а затем — выдох тоже до отказа, до кашля. Мокрота отходит очень хорошо.

Я пила молочко 30 дней, а на 31-й, к моему великому удивлению, вышла вишневая косточка со сгустком почти черной крови. Кашель прекратился... Между тем врачи-то мне поставили диагноз: «Хронический бронхит с компонентами астмы».

Вот такая история. А молочко это можно пить при всех легочных заболеваниях.

Адрес: Герасимовой Галине Григорьевне, 440000 г. Курган, ул. Пролетарская, д. 46, кв. 56.

## ЗАБУДЬТЕ АББРЕВИАТУРЫ «ОРЗ» И «ОРВИ»

ОРЗ

Газета «ЗОЖ» для меня — великолепное методическое пособие, с помощью которого пополняю свой багаж информации. Из всего того, что имеется за душой и что неоднократно апробировал в собственной жизни, решил поделиться весьма действенным средством после всяческих травм, которое называется «Термомассаж».

Суть: поочередные ванночки (кастрюли, тазы, ведра, тарелки) с горячей и холодной водой. Температура по Цельсию: +40-50 °C — горячая, +14-16 °C — холодная. Если травма не на конечности, а в другом месте, то можно воспользо-



ваться салфетками (маленькие махровые полотенца), помещая их одну — в горячую воду, другую — в холодную. Затем, также поочередно отжав их, прижимать к необходимому месту (на 30 секунд — 1 минуту). Физиологический смысл: расширяя и суживая просвет кровеносных и лимфатических сосудов, способствуем усилению кровотока и лимфотока, тем самым улучшая питание тканей и ускоряя заживление травмированного места.

Таким образом, например, я «оживлял» свою неживую левую руку (левосторонний гемипарез) и мимические мышцы лица вокруг губ.

К сведению молодых мам: термомассаж стоп ног ваших детишек является прекрасным средством закаливания, улучшения деятельности центральной нервной системы. И самое главное — средством абсолютно безопасным при соблюдении некоторых методических правил. Первое: постепенность и последовательность — начинать нужно с минимальной разницы в температурах относительно нормальной температуры человеческого тела: «горячая» вода —  $36,8^{\circ}\text{C}$ , «холодная» —  $36,4^{\circ}\text{C}$ , в последующие дни прибавляем и отнимаем  $0,2$  ( $37,0$  и  $36,2$ ) и так, очень постепенно, доводим температуру горячей воды, уже без кавычек, до необходимых  $+40-50^{\circ}\text{C}$ , а холодную — до  $+14-15^{\circ}\text{C}$ .

Второе: систематичность. Главное, преодолеть собственную лень и КАЖДЫЙ день по два раза — утром и вечером перед сном с водным термометром в руках, с двумя тазиками и с махровым полотенцем возиться в ванной комнате не так уж и много времени, 5-6 сочетаний по одной минуте, начиная с горячей и заканчивая холодной водой, после чего производите массаж стоп ног с помощью махрового полотенца, массируя биологически активные точки. Уверяю вас: будете вознаграждены тем, что в вашем лексиконе станут все реже и реже появляться до этого популярные аббревиатуры: «ОРЗ» и «ОРВИ» (острые респираторные заболевания и вирусные инфекции).

Между прочим, и вам, милые дамы любого возраста, на заметку: тот же термомассаж является прекрасным сред-



ством омоложения кожи лица. Примером того является многолетний опыт академика А.А. Микулина, из книги которого «Активное долголетие» я и почерпнул эти сведения. В книге помещены две фотографии, на которых, в одном и том же ракурсе, автору 62 и 82 года, но мужчине на этих обоих снимках без всякого преувеличения дашь не более 42 лет. Единственное дополнение: после водных процедур необходимо обработать кожу своего — на глазах помолодевшего — лица питательным кремом, соответствующим типу вашей кожи. Средство это эффективнее, чем разные причудливые маски.

**Александр Самыличев**, кандидат педагогических наук, доцент Нижегородского педагогического университета, г. Нижний Новгород.

## КАК Я ЛЕЧУ САРКОИДОЗ

*Саркоидоз*

Я ваша давняя почитательница. И сегодня хочу поделиться выстраданным опытом лечения *саркоидоза*. Болезнь малоизученная, до сих пор не определено, от чего она возникает и как ее лечить. А так как она диагностируется около 35 лет, то народных способов лечения ее пока нет.

У меня саркоидозом поражены не только корни легких, но и глаза. Температура 38-39° держалась около двух лет, состояние просто ужасное! При этом все анализы крови и щитовидной железы в норме. При температуре 39° РОЭ — 10. Мучила жуткая жажда, пила до 5 л в день. Три года принимала «лошадиными» дозами преднизолон. После совета лечащего врача попить иммуностимулирующее средство «Кощачий коготь» и «Деренат» состояние резко ухудшилось. Это подтвердила компьютерная томография, которая показала резкое увеличение лимфатических узлов.

После этого я решила лечиться сама. Начала принимать преднизолон по убывающей схеме — с 8 таблеток до одной и настоей трав. С первого дня температура снизилась до 37,2°, потом стала нормальной, и так было четыре месяца. Глаза перестали болеть. Принимать преднизолон я закончила, а настои трав продолжала пить.



Рецепт настоя: крапива двудомная — 9 частей, зверобой — 9 частей. И по одной части: чистотел, мать-и-мачеха, горец птичий, лапчатка гусиная, череда, мята перечная, ромашка аптечная, календула, подорожник.

1 ст. ложку сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять 1 час, процедить и пить по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

В вашей газете я прочитала совет приема «Бифунгина». Пила 2,5 месяца. Совершенно перестала болеть поджелудочная железа, и не поверите, но дикая жажда прекратилась. (Бифунгин — вытяжка из чаги. Продается в аптеках. — *Прим. ред.*)

Потом решила попробовать настойку чистотела по схеме Тищенко (начиная с одной капли, довести до 50 капель, затем ежедневно уменьшать по одной капле). Пропив половину схемы, я сделала компьютерную томографию, которая показала уменьшение лимфоузлов на 0,6 см.

Сейчас температура появляется только к вечеру (37,3-37,7). Стоит только смазать подмышки настойкой чистотела, как через 10 минут температура нормальная.

По утрам я пью натошак стакан теплой кипяченой воды, через 30 минут — овсяный кисель. Для деловых женщин, которым все время некогда, могу посоветовать быстрый способ приготовления овсяного киселя (рецепты есть в вашей газете): пропорции те же и устайвается так же, но через дуршлаг не протирается, а вода сливается и гуща разминается. Получается очень нежный кисель.

Мои советы болеющим саркоидозом:

- Не пить молоко, не есть сыр (совет из Интернета).
- На наших таблетках «Глюконат кальция» стоит предупреждение: больным саркоидозом не принимать. Следовательно, кальций для нас вреден.
- Пить настои трав. Чистотел должен входить обязательно.
- Советую пропить настойку или сок (активный способ) чистотела по «царской» схеме Тищенко.
- При температуре обтирать подмышки соком или настойкой чистотела.



- Ни в коем случае не принимать иммуностимулирующих препаратов.

- Желательно исключить из питания сахар, мед, жиры. Хорошо действует обливание холодной водой.

- Не загорать и не ездить на юг, знаю случаи резкого ухудшения самочувствия.

Очень хочется хотя бы немножко облегчить страдания людей, болеющих этой загадочной болезнью.

**Ольга Ленник.**

*«ЗОЖ»: Автор письма просила не упоминать ее адрес. Однако координаты Ольги в редакции есть, и в случае необходимости мы можем с ней связаться.*

## ТОЛЬКО ТЕРПЕНИЕ И УСЕРДИЕ

*Саркоидоз*

Болею саркоидозом не менее 20 лет. Держусь только за счет знаний по нетрадиционной медицине.

Лечилась голодом — два раза по одному месяцу, методикой Фролова, упражнениями Ниши, дыхательной гимнастикой (собачье дыхание), йогой, точечным массажем. Лежала в клинике, где делали инъекции преднизолона...

Лучшим считаю упражнения Ниши, но это трудновато, если учесть, что мне 62 года. А вот дыхательная гимнастика Стрельниковой мне по силам.

Гимнастику нужно делать на площади в 1 кв.м при открытой форточке. Наполнение желудка особо не регламентируется. Если будете делать не менее 2 раз в день (а занимают упражнения 20 минут), эффект обнаружите недели через две.

По Иванченко дышать желательно левой ноздрей. Во время дыхательной гимнастики в правую ноздрю я вставляю соску, которую надевают на бутылочку малышам. Утром пью натошак, за полчаса до еды, 30 г сока репейника. Его нужно пить по самочувствию, в «ЗОЖ» женщина рекомендует выпивать весной приблизительно 700 г, то есть почти месяц.

Саркоидоз — болезнь серьезная. Чтобы избавиться от нее,



нужны терпение и усердие. Даже после простеньких упражнений, смыслом которых является насыщение кислородом глубоких неработающих в обычных условиях мышц, чувствуешь себя совершенно другим человеком. Раньше я жила по правилам: покушала — почувствовала себя плохо — поехала, еле походила, и все по новой. Сейчас пошла работать и даже привожу в порядок (и очень эффективно) давно запущенный сад.

По поводу еды — она должна быть очень скромной. Бульоны не нужны, молоко тоже. Желательно побольше зелени, овощей. Не отчаивайтесь, будьте настойчивы и упорны. Болезнь отступит. Так что дерзайте!

Не обижайтесь, дорогие зожевцы, на письма отвечать не могу — человек я пожилой, а дел — хоть отбавляй.

Кузьмина Т.П., Московская обл.

## МОЙ ТУБЕРКУЛЕЗ ВЫЛЕЧИЛО СОЛНЦЕ

Туберкулез

Летом 1996 года я был этапирован из Махачкалы в Волгоградскую область. В переполненной «транзитной» камере я, хоть и был некурящий, умудрился заразиться туберкулезом. В 25-местной «хате» находилось в духоте более 50 человек, из коих половина были «тубиками», то есть больными туберкулезом. Так, на зону я ехал уже с «открытой формой»: это когда холодный пот с ознобом весь день, а ночью непреодолимые приступы кашля. При этом слабость и худоба вгоняют человека в обреченное оцепенение, и он никак и нигде не может согреться. Человек вообще перестает реагировать на внешние раздражители: кроме холода, слабости и обреченности, он уже ничего не чувствует. Даже чувство голода притупляется.

Как лечат туберкулез в санчастях зон, я уже был наслышан от многих бедаг и потому решил бороться с этой болезнью своими силами. Дело в том, что я пять лет активно занимался йогой. Был знаком с пранаямой — наукой о пранавильном, оздоравливающим, заряжающим и очищающим



дыхании. Это система заряжения организма «праной» — той субстанцией, которая не только питает мышцы тела, но и придает силы и мыслям, и душе. Я верил, что возможности йоговских упражнений безграничны, и поэтому решил с их помощью, если и не вылечить полностью, то хотя бы приостановить процесс разложения моих легких. Да, впрочем, ничего другого и не оставалось более, ибо никаких лекарств (кроме тетрациклина и парацетамола) на зоне (как, впрочем, и на «больничке» тоже) давно уже не водилось. («Пишите домой, пусть вам родня высылают», — весело советовал молодой фельдшер. Но все знали, что после поступления лекарств на зону их вам не выдадут).

Мой метод лечения был прост и легко реализуем даже в условиях режимно-показательной зоны. Каждый день после завтрака, обеда и ужина я становился на самое солнечное место (благо был август) и дышал, впитывая в себя энергию солнечного света.

Я внушал себе, что с каждым вдохом (лучше через нос) животворящая сила солнечного света мощным потоком входит в мою грудь. Далее (при задержке дыхания после вдоха) я представлял, что в моих легких скопилась голубовато-искрящаяся субстанция (йоги называют ее «праной»), которая промывает все легочные альвеолы, вымывая из них всякую заразу. При выдохе я представлял, что выходящий (лучше через рот) воздух уносит с собой всю вымытую из легких нечисть. Поэтому и выдох я делал энергичнее и глубже, чем вдох.

После выдоха — задержка дыхания — я представлял, что создавшимся в легких разрежением воздуха я высасываю из легочной ткани, из крови и даже из костей всю заразу, что въелась в мое тело. Потом — опять вдох чистой голубовато-искрящейся праны, которая мощным потоком втекает в меня прямо из Солнца. Уже на третий день таких занятий я ясно ощущал, как от такого «солнечного дыхания» нагревается грудь под темной робой.

В дальнейшем я практиковал «солнечное дыхание», повернувшись к Солнцу спиной или боком. И всякий раз я



ощущал, как нагревалась под одеждой та часть тела, через которую, как я внушал себе, вливался в меня световой поток праны. Сравнивая эффективность, я пришел к выводу, что дыхание через грудь более эффективно, но необходимо иногда практиковать и «спинное» и «боковое» дыхание.

Я занимался по 8—10 минут, потом делал перерыв и повторял все заново. Таких «подходов» в каждую тренировку я делал от 3 до 5. Кроме того, я 3 раза в день получал по 1 таблетке тетрациклина и парацетамола. За 5 дней СОЭ уменьшилось в 3 раза. К тому времени я и сам чувствовал заметное улучшение — ночные приступы кашля уже не мучили, озноба почти не ощущалось, а главное, появилась твердая уверенность, что я смогу методами «йоговского дыхания» вылечиться.

Дней через десять улучшение было настолько значительно, что я о своем заболевании даже забывать стал. Но «промывать» легкие и «накачивать» себя солнечной праной твердо вошло у меня в привычку, с которой я не расстаюсь и по сей день. Месяца через два я поправился и окреп физически. Мои мысли стали все реже «сползать» на тему еды и тепла, давая возможность все дольше и глубже концентрироваться во время «зарядок» на образных представлениях своего потока праны. Когда я занимался, то уже ничего не слышал и даже не видел. А главное — дух мой замечательно укрепился. «Солнечное дыхание» давало мне не просто силу, оно приносило мне радость, укрепляло уверенность и внушало спокойствие в любых ситуациях. Да и ситуации эти становились странным образом более благоприятными для меня.

Я пришел к мысли, что с помощью таких дыхательных упражнений не просто заряжаюсь животворящей энергией Солнца и космоса, но становлюсь проводником этого Света в среду озлобленных и больных зеков.

О своем методе лечения я рассказывал сидевшим со мной зекам. Но, к моему удивлению и сожалению, далеко не все они хотели лечиться. Некоторые же, узнав, что у них туберкулез, от страха и истощения впадали в такой ступор, что не могли заставить себя лишней раз рукой пошевелить. Пере-

став  
окру  
Нек  
либ  
хотел  
нове  
на се  
рые н  
Я,  
берку  
до вн  
сильн  
меня  
ра. По  
натик  
сделал  
Та  
паганд  
ся. Гла  
ните в

Ад  
Рос  
46а

«30  
кандид  
сотруд  
научно  
он «заг  
извест  
туберку  
дова за  
странн  
ховная  
ется зон  
матема  
забыл о  
нием пр



ставали мыться и стирать («мне холодно»), озлоблялись на окружающих («это ты меня заразил»), замыкались в себе. Некоторые даже до этапа не доживали, другие становились либо неходячими, либо нетранспортабельными. Те же, кто хотел лечиться, надеялись на кого угодно (врачей, родных, новейшие лекарства, экстрасенсов и знахарей), только не на себя и не на внутренние резервы своего организма, которые необходимо только должным образом мобилизовать.

Я, между тем, видел многих людей, вылечивших свой туберкулез различными методами: от питья собственной мочи до внутривенных инъекций клафорана. Всех их объединяли сильное желание стать здоровыми и твердая вера, что применяемый ими метод (любой) вылечит не сегодня, так завтра. Поэтому, вылечившись, каждый из них становился фанатиком и пропагандистом именно того метода, который сделал его здоровым.

Таким фанатиком «солнечного дыхания» стал и я. Пропагандирую его и буду рад, если он кому-нибудь пригодится. Главное — не падайте духом, обратитесь к солнцу и вдохните в себя все тепло и радость, что несет оно живому миру.

**Адрес: Магомедову Махачу Насрутдиновичу, 367003 Россия, Дагестан, г. Махачкала, пр. Имама Шамиля, д. 46а, кв. 35.**

**«ЗОЖ»:** Махач Насрутдинович сообщает о том, что он кандидат физико-математических наук, старший научный сотрудник Института проблем геотермии Дагестанского научного центра РАН. Не станем гадать, по какой причине он «загрел» в зону (сам автор не сообщает). Однако общеизвестно, что в вышеуказанных исправительных заведениях туберкулез отнюдь не редкость. Между тем опыт Магомедова замечательный. И главное в нем, как ни покажется странным, не физическая «часть» — вдыхаемая прана, а духовная — сумасшедший настрой на исцеление. Что же касается зоны, то будем надеяться, что наш кандидат физико-математических наук уже снял зековскую робу, на свободе забыл о своем туберкулезе и успешно трудится над разрешением проблем геотермии.



## ФРАКЦИЯ АСД-2 – ПРОТИВ ТУБЕРКУЛЕЗА

Туберкулез

За то время, что выписываю вестник, узнал столько хорошего и полезного! Все больше убеждаюсь, что народная медицина и вера в Бога — очень сильные вещи на этой земле. Но в наше время, когда от жизни получаешь массу негатива, очень трудно со спокойным сердцем сидеть вечером за семейным столом. Тем более что я все принимал близко к сердцу. Плюс серьезная семейная проблема. В итоге стал чувствовать, что силы покидают меня. Первый раз в жизни переболел зимой гриппом. А весной ни с того, ни с сего открылся кашель с какими-то гнойными комками. Я ничего не мог понять: горло не болело, насморка не было. Решил пройти флюорографию. Тогда-то мне и объяснили, что значат все эти симптомы, и направили в тубдиспансер. Там я уже прошел тщательное обследование, где выяснилось, что у меня три небольших очага *туберкулеза*. Первое предложение врачей было: немедленно лечь в больницу минимум на 3-4 месяца, иначе через полгода я выплюну свои легкие и, естественно, помру. Возвратился домой и после долгих обсуждений с женой принял решение лечить эту болячку самостоятельно.

Из множества книг по народной медицине я старался извлечь все самые эффективные рецепты, не жалел ни средств, ни времени. Спустя три месяца поехал на проверку, и мне сказали, что очагов нет, они преобразовались в туберкуломы. Врачи по-прежнему настаивали, чтобы я лег в больницу. Но я вновь отказался и продолжал свое лечение. Через три месяца на очередном обследовании мне сообщили, что все так же, как и было.

В это время мне как раз надо было проходить водительскую медкомиссию, и врачи ни в какую не хотели мне оформить допуск к вождению, пока я не отлежу у них как минимум два месяца и не пройду полное обследование. Пришлось лечь. Что я там увидел — не дай Бог никому: каждый день выносят кого-нибудь вперед ногами.

В конце концов врачи предложили операцию: мол, вырезаем мы у тебя этот кусочек легкого — туберкуломы леченные



# ТУБЕРКУЛЕЗ

Туберкулез  
ал столько хо-  
что народная  
на этой земле.  
массу негатив-  
ет вечером за  
нимал близко к  
а. В итоге стал  
вый раз в жизни  
го, ни с сего от-  
иками. Я ничего  
не было. Решил  
яснили, что зна-  
испансер. Там я  
выяснилось, что  
Первое предложе-  
больницу мини-  
ыплюну свои лег-  
омой и после дол-  
ечить эту болячку  
ицине я старался  
ты, не жалел ни  
оехал на проверку,  
азовались в тубер-  
чтобы я лег в боль-  
свое лечение. Через  
мне сообщили, что  
оходить водителю  
не хотели мне офор-  
ежу у них как мин-  
едование. Пришлось  
иному: каждый день  
операцию: мол, вых-  
туберкуломы лечен

не поддаются. Я попросил дать мне время подумать. Пооб-  
щался с людьми, перенесшими операции, и никаких поло-  
жительных выводов не сделал. Сорок процентов операций —  
неудачных. Еще столько же больных после операции полу-  
чают инвалидность 2—3-й группы.

От операции я решил отказаться... Тем более что узнал об  
уникальном лекарстве — фракции АСД-2. Поначалу уди-  
вился, потому что приобрел ее в ветеринарной аптеке. Но  
совет относительно фракции мне дал человек, который уже  
вылечился этим средством от такой же, как у меня, болезни.  
Взяв схему, по которой он лечился, и выпив два пузырька,  
поехал на проверку.

Я сам не ожидал такого эффекта — у меня оказались со-  
вершенно чистые легкие. И я еще раз задумался: вот что зна-  
чит верить в себя, в судьбу, в Бога и не позволять вмеши-  
ваться врачам по любому поводу. А согласись я на опера-  
цию, что бы сейчас со мной было — никому не известно. Так  
вот, хочу дать совет.

Фракцию надо пить, начиная с 5 капель 4 раза в день —  
в 8, 12, 16, 20 часов — и так 5 дней. Потом 3 дня перерыв.  
Затем по 10 капель в это же время и столько же дней. И  
столько же перерыв. Этим графиком «идите» до 30-40  
капель, в зависимости от восприятия. И вот еще тонко-  
сти: фракцию из пузырька набирать иглой со шприцем,  
проткнув пробку, затем, сняв иглу, отсчитать в стакан  
из шприца нужное количество капель, заливая их по-  
стоянно одним количеством воды — 100 г и сразу выпи-  
вая. Запах и вкус, конечно, не из приятных. Хранить пу-  
зырек и шприц в холодильнике. Но если у вас больные  
почки, то употреблять лекарство противопоказано.

Дойдя до своей максимальной дозы, остановитесь на ней  
и пейте по тому же графику, но перерыв делайте 5-7 дней.

Дай Бог вам всем здоровья. И я надеюсь, что кому-то  
этот рецепт поможет и избавит от многих жизненных про-  
блем, связанных с этой болезнью.

Адрес: Зорькину В.П., 440000 г. Пенза, ул. Суворова,  
д. 12, кв. 5.

«ЗОЖ»: Кстати, письмо Зорькина отнюдь не первый слу-  
чай успешного применения фракции АСД-2 в лечении тубер-  
кулеза. Так что мотайте на ус...



## БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

### «ТАЙНОЕ ОРУЖИЕ» ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВСЕ ЗАБЫТЬ

*Гастрит*

Выписываю все ваши издания, читаю без отрыва уже много лет. К 50 годам «букет болячек» у меня был примерно таков: остеохондроз (операция по поводу грыжи диска), хроническое заболевание желудочного тракта и почек, воспаления легких, ОРЗ, гайморит, церебросклероз сосудов головного мозга, оперированный геморрой, расширение вен нижних конечностей...

Прошло 8 лет моей целенаправленной борьбы с этими напастями — и вот что я имею сегодня: делаю кувыртки через голову, занимаюсь со скакалкой, катаюсь на бутылке с водой (спасибо за рецепт в «ЗОЖ»), делаю всю работу сама по хозяйству в деревенском доме — и это после тяжелейшего остеохондроза. Почки тоже пока не беспокоят. А желудочно-ный тракт? Все плохое, что было, уже позабыла (питалась по советам «ЗОЖ»).

Мое «тайное оружие» — прогулки и купание в речке. После парной бани падаю в снег зимой, а летом — обливаюсь водой из колодца-скважины. Чистки организма проходят регулярно (печень, почки, кишечник). В больницах больше не была ни разу и не выпила за это время ни одной таблетки.

Вес постоянно 62-64 кг, А/Д 110/70, выгляжу на много лет моложе, люди дают мне не больше 45 лет, я очень рада этому.



Сейчас занимаюсь мыслями, душой, эмоциями. Два года назад рассталась с мужем, переехала в другое село, живу одна и не скучаю. Все делаю с удовольствием. Лозунг: «Радоваться жизни» — перешел у меня теперь в девиз: «Сегодня у меня самый счастливый день». И это так: у меня есть дети, две внучки, родственники, друзья, любимый дом, сад-огород 13 соток, кошка Маша и собака Рекс.

А читателям «ЗОЖ» хотела бы пожелать: больше читайте литературы о здоровье, о методиках, о чистках и применяйте на себе, не ленитесь, дружите с положительными эмоциями, и — труд, труд и еще раз труд. Все это стоит главного: как ты чувствуешь и выглядишь.

Хочу поделиться рецептом, которым пользовалась сама с 1978 года (*полипозный анацидный бородавчатый гастрит*).

Состав готовится 21 день. Берем две литровые банки. В первую банку помещаем: 30 г кедровых орехов (скорлупа) + 30 г прополиса (мелко порезать) + 30 г корня лапчатки (калган) + 150 г спирта. Обязательно ежедневно встряхивать.

Через неделю сорвать листья алоэ, положить в полиэтиленовый пакет на неделю в холодильник. Первая банка продолжает еще неделю стоять.

Затем во второй банке — 30 г травы чистотела + 150 г водки (чтобы трава покрылась жидкостью). Настаивать неделю, после чего содержимое второй банки отжать, перелить в первую.

Из листьев алоэ получить сок (перемолоть на мясорубке, отжать). К 150 г сока алоэ добавить 150 г меда и полученную смесь тоже перелить в первую банку.

И все это должно стоять в банке еще неделю. После итоговых трех недель полученный состав нужно принимать утром натощак по 1 ст. ложке, заедать сливочным маслом, сметаной и молоком. Можно принимать и 3 раза по чайной ложке за 30 минут до еды.

Все, кто пользовался этим рецептом, избавлялись от болезни. Надо пить этот состав 4 раза в год с перерывом в 2 месяца.

Адрес: Муратовой Маргарите Александровне, 641970 Курганская обл., с. Мехонское, ул. Октябрьская, д. 108.



## ДА У МЕНЯ «ТАКАЯ» БОЛЯЧКА, ЧТО...

Геморрой

Хочу рассказать об очень доступном и эффективном способе лечения *геморроя*, проверенном на себе и своих родных.

Как-то я заметила — муж садится боком и морщится. Спросила его: «В чем дело?» А он отвечает: «Да у меня такая болячка, что ни людям показать, ни самому посмотреть». Я бесцеремонно заставила показать и увидела страшную картину — анус полностью загорожен кровоточащей шишкой коричневого цвета.

Налила в таз литров 5 горячей воды (чтобы тело могло терпеть), развела в ней марганцовку, раствор должен быть средней окраски (сначала надо развести марганцовку отдельно, чтобы не было кристалликов), потом влила в этот раствор 0,5 стакана процеженного морковного сока. Садиться надо потихоньку, чтобы вода не выплескивалась. Ноги должны быть в тепле, в носках и тапочках, обернуть их кругом одеялом и сидеть, пока раствор остынет. Периодически поднимать ягодицы, чтобы анус омывался раствором. Затем вытереть и — в постель. И так в течение 4 дней.

На следующий день и два последующих делать так: взять по 1 ст. ложке мед (любой) и сливочное масло; растопить, остудить; надев медицинскую перчатку, палец окунуть в эту смесь, а затем вводить потихоньку в анус, чтобы смазать внутри. Делать это надо после прогревания в тазу.

Если геморрой запущен, то, во-первых, этап с марганцовкой можно продлить, а, во-вторых, после смазки вводить геморроидальные свечи, заложить ваткой — и в постель. Эту процедуру делать можно в любое время дня, но постель обязательно лежать в постели.

Л. Кравченко, г. Пенза.

## СТАКАН СЫВОРОТКИ, И ВСЕ В ПОРЯДКЕ

Кислотность нулевая

Иногда в «ЗОЖ» обращаются читатели с просьбой написать, как повысить нулевую кислотность. В молодости я сама



страдала этим. Мне посоветовали пить по 1 стакану сыворо-  
ротки в теплом виде за 30 минут до еды 3 раза в день. Пила ее  
год — вместо чая и воды. Соблюдала диету. Кислотность под-  
няла. До сих пор по утрам натошак пью стакан горячей воды  
с двумя чайными ложками яблочного уксуса (я его сама де-  
лаю) и одной чайной ложкой меда. Завтракаю, только когда  
захочется есть. Желудок не беспокоит.

Адрес: Васенко Тамаре Яковлевне, 461900 Оренбург-  
ская обл., г. Сорочинск, ул. Володарского, д. 4.

## КЕФИРНЫЙ ГРИБОК ОТ МНОГИХ НЕДУГОВ ПОМОГ

*Кислотность нулевая, болезни ЖКТ*

Сначала представляюсь: я — Попов Александр Иванович,  
участник ВОВ, инвалид II группы. 45 лет прожил на Украи-  
не, а с 1997 года живу в России. Родом из Брянска.

Давно собирался написать вам. А подтолкнуло письмо  
Галины Николаевны Шишкиной из Новосибирска, в кото-  
ром вскользь упоминалось о тибетском кефирном грибке.

Пользуюсь я этим грибком уже с 1980 года.

После заочного института, который я окончил в 1970 году,  
мой желудок был испорчен сумбурным питанием. Врачи по-  
ставили диагноз: *гастрит с нулевой кислотностью*. Лечился  
я таблетками (абомин), желудочными соками, травами, бы-  
вал в санаториях. До 1980 года положение с кислотностью и  
общее состояние ЖКТ не менялось. Понизилось АД. При-  
шлось применять стимуляторы: принимал кофеин из ампул,  
пристрастился к кофе.

В 1980 году моя дальняя родственница привезла из Ви-  
тебска тибетский кефирный грибок и листовку к нему. Она  
какое-то время попользовалась им и теперь привезла мне:  
не хватило терпения каждый вечер менять ему молоко. Так  
грибок перешел ко мне.

Содержание листовки настроило меня на строгое соблю-  
дение требований по уходу за грибком. Уход-то несложный.  
Кефир вылил в дуршлаг, под которым миска. Потрусил или  
помешал, и водой комнатной температуры надо сполоснуть



комочки грибка. Потом эти комочки переложить в свежее молоко комнатной температуры. Накрыл марлечкой — и до следующего вечера. А процеженный через дуршлаг кефир надо выпить на ночь. Вот что приписывалось в листовке этому грибку:

- Регулирует или нормализует работу желудочно-кишечного тракта.
- Регулирует обмен веществ и снижает лишний вес.
- Тормозит развитие раковых клеток.
- Лечит печень и желчный пузырь, растворяя песок и камни.
- Понижает кровяное давление.
- Полезен при сердечных заболеваниях, коронарной недостаточности.

Листовка эта у меня хранится. В ней подробно написано о том, как ухаживать за грибком. Он постоянно растет, и каждые 17 дней лишний нарост надо отделять и либо передать кому-то, либо выбросить. Иначе перекисает кефир. Так вот, этим грибком я пользуюсь 22-й год. Каковы результаты?

Самое главное — кислотность моя повысилась. Чувствую по своему состоянию: не стало постоянной отрыжки, не так сильно тянет к кислому, как раньше, почти нет болей под ложечкой, нормализовалась работа кишечника. Если же наступит расстройство в результате какого-нибудь отравления, то двухсуточный кефир за короткое время справляется с ним: испытал это на себе 2-3 раза.

В отношении веса, считаю его нормальным (рост 173 см, вес — 78 кг). А раньше весил 86 кг.

В толстом кишечнике был полип — удалил его оперативно в 1988 году.

Кровяное давление с возрастом стало 130/90. За прошедшие 20 лет было три гипертонических криза при давлении 160/100. Они были непродолжительными, без каких-либо последствий.

Адрес: Попову Александру Ивановичу, 141201 Московская обл., г. Пушкино, микрорайон Дзержинец, д. 9, кв. 83.



# БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

## МОЕ ЛЕКАРСТВО — НАСТОЙКА ИЗ ЛИСТЬЕВ ХРЕНА

*Камни в желчном пузыре*

К своим 40 годам я нажила кучу болезней: вегетососудистая дистония по гипертоническому типу, *желчно-каменная болезнь (калькулезный холецистит)*, депрессия, хроническая усталость и постоянный озноб: спать приходилось под двумя одеялами, в шапке, и это при 25-градусной температуре в комнате.

Я — медработник, но выхода из этого состояния не видела. Жить не хотелось. И вдруг случайно в руки мне попадает вестник «ЗОЖ». Это была не соломинка для утопающего, а целый плот. Начала читать, познавать. Взяла на вооружение раздельное питание, ограничила потребление хлеба и сахара, промыла кишечник, пропила полынь и пижму. В результате появилось как бы «второе дыхание». Я уже не чувствовала себя старухой, захотелось жить, помогать людям.

А теперь о главном. Хоть организм мой в значительной мере оздоровился, но вот печень не хотела поддаваться, и к маю 2001 года состояние мое стало критическим. Даже стакан воды вызывал боль в животе. А что больше болело — печень или желудок — не разберешь. Живот был вздут и болел совершенно осязаемо — пальцем не дотронуться. К тому времени я уже знала, что у меня камни в желчном пузыре. Но операцию делать не хотелось, вот и решила попробовать избавиться от камней без операции. То, что обратилась к Богу — это само собой. Бог наш первый помощник в лечении.

Второе: сделала настойку из листьев хрена по рецепту из



«ЗОЖ» № 4 (184) за 2001 год. Третье: стала пить вместо воды и чая чайный гриб до 2 литров в день. Заправляла его в 22 часа и начинала пить в 12 часов следующего дня чуть-чуть кисловатым.

Через 3 недели после начала лечения я стала совершенно другим человеком: боль ушла, появился аппетит. Для уточнения диагноза сделала обследование УЗИ желчного пузыря. Оказалось, что он буквально забит множеством мелких камней, среди которых обнаружились и три больших: 26 мм, 20 мм и 16 мм.

Четыре месяца пропила настойку листьев хрена по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. За все время — 5 литров. Самочувствие прекрасное, стул стал регулярный... Все лето работала, как вол, забыла про болезнь, сонливость и усталость. В декабре повторила обследование УЗИ. Хотя самочувствие было удовлетворительным, хотелось узнать о состоянии камней. И каково было мое изумление — осталось только 2 камня — 16 мм и 10 мм. Печень же очистилась безболезненно, без особых затрат, экспериментов и диет.

В июне я собираюсь повторить курс лечения настойкой листьев хрена: убедилась — это мое средство.

Адрес: Ефименко Лидии Викторовне, 416334 Астраханская область, Камызянский район, с. Самосушка, ул. Садовая, д. 36.

«ЗОЖ»: Очень может быть, что настойка листьев хрена окажется полезной и для других читателей. Поэтому повторяем ее рецепт, присланный в редакцию Антониной Овсянниковой из Московской области:

«Пишу рецепт от цирроза печени, с помощью которого моя знакомая не просто вылечила свою сестру, а прямо воскресила ее. Врачи говорили, что больше двух месяцев она не протянет. Когда больную выписали из больницы, моя знакомая увезла ее в деревню, на свежий воздух. Там-то и посоветовала какая-то бабуля им этот рецепт. В июне нарвать листья хрена и набить ими 6 литровых банок, залить водкой, чтобы полностью накрыть листья. Закрыть крышкой и поставить на 7 дней на нижнюю полку холодильника. Пить по 1 ст. ложке за полчаса до еды 3 раза в день. Вот и все. А та «безнадежная больная» жива до сих пор, хотя прошло уже много лет».



## БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

### ЧТОБЫ НЕ БЫТЬ ПОДОПЫТНОЙ ЛЯГУШКОЙ

*Коралловые камни в почках*

Думал, что со здоровьем у меня все хорошо, все в порядке после того, как лечебным голоданием справился с тромбофлебитом. Но, оказалось, проблемы еще остались.

Как-то в наш город приехала женщина из Молдавии — устроилась у знакомых. Однажды пришла ко мне жена племянника и говорит: «Дядя Коля, эта женщина угадывает все, у кого что болит, и лечит».

Ну я вначале не придавал особого значения — мало ли их сейчас развелось, — а потом все же пошел. И что вы думаете? После осмотра эта женщина говорит: «У вас левая почка совсем не работает, а правая задыхается. Зато печень у вас, как у ребенка, а сердце, как у молодого».

О почках — это для меня было как гром среди ясного неба. Когда прошел УЗИ, врач сказал, что у меня в левой почке огромный коралловый камень: «Я такие камни редко встречала. Принимайте срочные меры: идите в хирургию». Но я ответил: «Попробую дробить». Это было в сентябре. Я заготовил на 10 дней арбузов. Съездил в село к знакомому врачу, проработавшему всю жизнь в ЦРБ. Он отдал мне заготовленные корни шиповника.

Стал принимать корни — отвар шиповника (2 ст. ложки корней залить 0,5 л воды, вскипятить, остудить, процедить, выпить в три приема через 1 час после еды. Курс — 3 недели) и вымывать арбузами песок.



Через 3 недели вновь пошел на УЗИ. Когда я показал врачу результаты первого исследования, он протянул: «Да... Ну, давайте смотреть, если дробили, что у вас «ТАМ». И говорит: «Камень весь раздробился. Добивайте до конца, до победы». Я вновь нашел корни шиповника, кукурузные рыльца, черную редьку. Собирал свою мочу почти полностью. И так недели две с лишним. Затем вновь отправился на УЗИ в Пензу — так не терпелось узнать, что у меня произошло. Взял с собой оба анализа. Врач смотрел меня долго и наконец изрек: «У вас печень, как у ребенка. А сердце как вы сохранили? А в ваших почках я не вижу ни камней, ни песка».

Вы представляете, как я был рад — меня ноги несли на вокзал, не мог сбавить скорость. Хочу сказать: в школах, институтах нам преподавали множество наук, но среди них не было «науки жить».

(Когда урина отстоялась, через 1,5 месяца, я ее сливал шлангом постепенно, песка получилась полная детская бутылочка — 250 г — вот какой был камень!)

Теперь всегда с целью профилактики буду проводить чистку почек в арбузный сезон, но не первыми арбузами, в которых полно нитратов, а в разгар сезона — где-то в конце сентября. К тому же в это время они самые дешевые.

В заключение хотел бы сказать каждому, кто читает «ЗОЖ»: «Если ты не научился быть сам себе врачом, то обречен всю жизнь быть подопытным кроликом или лягушкой у врачей, экстрасенсов, магов, колдунов и прочих чародеев — будешь дойной коровой до последнего дня жизни».

Адрес: Чигиреву Николаю Николаевичу, 442895 Пензенская обл., г. Сердобск, ул. Яблочкова, д. 44, кв. 41.

## ИЗБАВИЛСЯ ОТ БОЛИ И СТРАХА

Кланяюсь до земли москвичке Людмиле Николаевне Гориной за рецепт «Сахар и лук камни изотрут», опубликованный в «ЗОЖ» (№ 24 (180) за 2000 год) и «Про сахар и лук»

*Камни в почках*



в «ЗОЖ» (№ 10 (214) за 2002 год). О камнях в почках и почечной колике знаю не понаслышке, уже более 20 лет страдал этой болезнью. Перепробовал многое: чистотел, отвар корней шиповника, напары овса, почечные чаи и т.д. Вначале надеялся на официальную медицину, а она, кроме скорой помощи, почти ничего не дала. УЗИ всегда показывало — камни в почках есть. Решил попробовать рецепт Людмилы Николаевны, привнеся в него свои изменения. Дело в том, что я диабетик, а значит, принимать такое большое количество сахара (400 г) — дело небезопасное. Сахар я заменил сорбитом, а все остальное — по рецепту:

1 кг лука пропустил через мясорубку, добавил 400 г сорбита, кипятил, помешивая, на малом огне 2 часа, профильтровал через марлю. Получил 500 мл жидкости. Все разделил на 4 равные части и на второй день в 8 утра принял первую порцию. Через 20 минут легкий завтрак.

Уже через 30-40 минут началась «революция» в желудке, которая закончилась послаблением. Далее прием фильтрата в 12, 16 и 20 часов. И все это время меня «чистило», хотя почти ничего не ел. Но уже к 2-3 часам ночи все успокоилось, зато усилилось мочеотделение с заметными резями и помутнением мочи. Урину собирал, и обнаружилось, что на дне банки очень много песка красного цвета. Так продолжалось 4-5 дней. По истечении этого срока я сдал кровь и мочу на наличие сахара, но, к моей радости, все осталось в прежних величинах. Если раньше УЗИ показывало камни до 1,2 см (4-5 шт.), то теперь их всего два и те 0,3-0,4 см.

Но какое облегчение! Ушли тяжесть, ноющая боль, чувство страха. Так что советую диабетикам воспользоваться моими результатами и чистить почки по принципу: «Делай, как я». Надеюсь осенью «добить» оставшиеся мелкие камушки.

Адрес: Коваленко Николаю Максимовичу, 357820 Ставропольский край, г. Георгиевск, ул. Ленина, д. 121, кв. 49.



## А ТЕПЕРЬ И ИЗ ПОЧЕК ПОШЛИ КАМУШКИ

*Камни в почках, желчном пузыре*

Некоторое время назад я вам пожаловалась на свое житье-бытье, а главное, на *камни в желчном пузыре*. Послание мое опубликовали. И я получила в ответ около 50 писем. Последнее пришло из города Павловска от Николая Михайловича Ефремова. Он и дал мне рецепт избавления от камней за 5 дней. Посылаю вам свой дневник.

**Понедельник.** 11 марта. Иду на рынок. Покупаю 1 кг крупной моркови, 2 большие свеклы, маленький упругий вилок капусты, 1 кг кисло-сладких яблок, 2 пачки сока «Добрый» — кокосовый и персиковый. Тут я слукавила, надо было купить яблочный, но эти показались вкуснее. Дома чищу морковь, свеклу, мою яблоки, складываю все это в чистую кастрюлю. Объясняю своим, что этим я буду питаться 5 дней. Мне не верят, но я себе верю.

**Вторник.** С утра начинаю есть только овощи и фрукты. Тру на крупной терке морковь, съедаю кусочек капусты свежей, пью кокосовый сок — 1 стакан. На обед съедаю 2 яблока, пью персиковый сок, на работу беру морковку.

Вечером в кастрюльку кладу протертую морковь и свеклу, заливаю водой, держу на огне 5—7 минут, получился суп. Ем его и смотрю кино. Желудок полный.

**Среда.** Ем то же самое, но добавляю вареную свеклу, свежие огурцы. Есть хочется. Колбаски бы... Больше всего хочется хлеба, как он вкусно пахнет! Вечером делаю клизму.

**Четверг.** С утра есть уже не хочется. Такое чувство, что открылся краник внутри организма, и жир стал растворяться. У меня похудели лицо и шея, меньше стал животик. Купила сок яблочный, ем огурцы без соли, пью кипяток с лимоном без сахара (и заварки). С удовольствием жую капусту. Вечером — ванна, массаж тела.

**Пятница.** Питаюсь тем же. Вечером снова делаю клизму. Сын случайно заходит ко мне в комнату с куском колбасы. Я, как голодная волчица, на него рывкнула, он все понял — и быстро удалился.

**Суббота.** Последний день моей фруктово-овощной диеты.



ты. Лицо приняло страдальческое выражение. Похудела на 2 кг, уже заметно. Не мешало бы на 10—15, но это только начало.

До 13.00 гуляла по весеннему лесу, дышала воздухом, любовалась природой. В 13.00 не пила и не ела. В 17.00 приготовила 2 стакана: в один налила 200 г оливкового масла (надо 250 г) — пожалела себя, а в другой 200 г лимонного сока (четыре крупных лимона очистила и отжала соковыжималкой). Ровно в 19.00 выпила залпом оливковое масло и стакан лимонного сока. Положила на область печени горячую грелку, привязала ее (шерстяной) пуховой шалью. Легла на правый бок. Под голову — маленькую подушку. С 19.00 и до 3 часов ночи лежала на правом боку с грелкой, заснуть не могла. Прислушивалась к тому, что происходит внутри. Когда подташнивало, начинала глубоко дышать. Около 4 часов утра из меня пошли камушки. Сначала вытекло почти 200 г красного «кетчупа», а с ним и крупные фасолинки. Один камень был очень крупным — на 2 см, 6-7 — с фасоль и много мелких камней на 2-4 мм.

Я промыла их, они были цвета печени, синевато-красные. Вышли безо всякой боли, мягкие, как жвачка. Не верилось, что я от них избавилась без боли за 5 дней, а ведь правый бок болел 3—4 года. А врач на УЗИ сказал: «Сами они не выйдут, готовь деньги на операцию». В 6 часов утра снова из меня полился «кетчуп», но теперь уже черный.

Я поняла: организм мой очистился. Выпила стакан морковного сока и уснула. Встала в 10.00 утра, сварила суп. Положила в кастрюлю 3 ложки промытого риса, 1 картофелину, пол-луковицы; не солила. Суп был не вкусный, но я с удовольствием съела. Прошло еще 3 часа — я повторила свой обед. Вечером уже ела легкую пищу, избегая соленого, жира, копченого. Чай пила с протертой смородиной. Под впечатлением вышедших камней написала большое письмо — благодарность Ефремову Николаю Михайловичу в Павловск. Поняла, что «мир не без добрых людей». А «терпение и труд все перетрут».

Лидия Уткина, Татарстан, г. Набережные Челны.



# БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

## ДИАБЕТ ЛЕЧИЛА ГОЛОДОМ И ТОПИНАМБУРОМ

Диабет

В моем письме «Про ивушку зеленую» («ЗОЖ» №17 (149) за 1999 год) я оговорила о том, что мне удалось значительно снизить сахар в крови. И, конечно же, получила массу писем от больных диабетом. Добросовестно отвечала, но свободного времени очень мало, да и деньги на конверты — очень многие письма без них — выкроить сложновато. Конверт у нас стоит почти столько же, сколько и хлеб. Мы его не покупаем из-за дороговизны. Я лично пеку свой. Рецепт примерно тот же, что описан в «ЗОЖ» №15 (147) за 1999 год в письме «Хлеб для пенсионеров». Добавлю, что пеку хлеб я на картофельном отваре с укропом или его семенами. Дрожжи распускаю в «клейстере» (1 ст. ложка муки + 0,5 стакана картофельного отвара), а дальше все, как в указанном рецепте.

Так вот что важно для больных диабетом. Прежде всего, я голодаю и думаю, что это очень важно, хотя знаю: многие врачи против голодания.

Началось все после гибели сына. Резко поднялось давление. Жила исключительно на таблетках и уколах. В итоге развилась лекарственная аллергия, начались серьезные проблемы с желудком. К тому же стала терять зрение. И вот, когда по этому поводу обратилась к врачам, тут-то и обнаружили высокий уровень сахара в крови.



А на диабетиков я насмотрелась и до того. Знала, как это страшно: полная зависимость от лекарств, жуткие трофические язвы, гангрена, ампутация, инфаркты... Умерло много дорогих мне людей.

Было все. Покачивало из стороны в сторону, трясло в лихорадке, нападал «жор». Я постоянно носила с собой хлеб и жевала везде без стеснения, но понимала, что в таком состоянии долго не протянуть. Стала читать книжки, особенно о травах, разговаривала с людьми. Так, от одного из собеседников я узнала, что он пил кофе из топинамбура, и диабет его пошел на убыль.

Топинамбур я стала есть прямо с кожурой. В сушеном виде, вареном — каком угодно. Затем прочитала Брэгга и решила последовать его примеру. Взяла за норму раз в неделю 24-часовые голодания. Впрочем, прежде сдала кровь на анализ. Через полгода повторила и обнаружила, что сахар снижается. Теперь меня никто не убедит, что при диабете голодать нельзя. Кстати, пробовала в конце каждого квартала голодать по три дня. Не получилось. Я очень сильно мерзла.

Собственно, больные диабетом и спрашивают меня, можно ли им голодать. В вестнике же я читала, что Николай Николаевич Штаб — он автор «Записок сельского фельдшера» — избавился от диабета, проголодав 15 дней. Конечно, это было не единственное мероприятие, но оно ему здорово помогло. Лично я голодаю почти всухую. Не пью ни соков, ни отваров. Если уж захочется пить, то только чистую воду, кипяченую, настоянную на кремне. Иногда горячую, иногда холодную. В день голодания пишу себе занятие. Впрочем, и в обычные дни у меня почти не бывает свободного времени. При выходе из голодания не следую никаким правилам. Хорошо бы, конечно, попить апельсиновый или морковный сок, но это мне далеко не всегда по карману. Собственно, я постоянно налегаю на борщи и тыквенную кашу. Овощи употребляю тушеные. Предпочтение отдаю капусте с различными травами. Жую долго и тщательно. Поздно вечером никогда не ем. Иногда пью кнютток с дис-



тьями мяты или смородины. Впрочем, чая и кофе в доме просто нет — дорого. Масло — только растительное. На нем все и готовлю. В кашу добавляю семена фенхеля. Картошку варю с семенами укропа. Молочных продуктов не употребляю никаких...

Вот так и живу. С пенсии покупаю или рыбину или нутрию килограмма на 3. Иногда сою — готовлю «котлетки». В неделю съедаю 2-3 яйца. Зато летом и осенью раздолье. На столе все, какие родятся в наших местах, овощи, травы, кое-какие ягоды.

Подобного режима придерживаюсь уже 4 года. За это время вес с 75 кг снизился до 63 кг при росте 163 см. За зиму могу прибавить килограмма два. Сейчас он держится стабильно.

Не хочу давать какие-то конкретные советы читателям. Все мы — очень разные люди. Убеждена, нормализовать сахар мне помогли именно голодание и топинамбур. А вы, милые мои, пробуйте сами. Советую также читать Поля Брэга. Он — лучший советчик, нежели я. Умеет убеждать.

Адрес: Павленко Галине Федоровне, 357030 Ставропольский край, Невинномысск, пер. Киевский, д. 5.

*«ЗОЖ»: Нет, Галина Федоровна, мы с этим не согласны. Лучший советчик — это ваш личный опыт, который появился у вас и обязательно появится у кого-нибудь еще.*

## НАУЧИЛАСЬ ВЗБАДРИВАТЬ ИММУНИТЕТ

*Зоб, состояние после операции на щитовидной железе*

Я еще работающая пенсионерка — педагог вуза, который теперь называют строительной академией. Читаю лекции экологического профиля.

«ЗОЖ» интересовалась давно, но осознала его ценность после операции на щитовидке осенью 1999 года. Как мне популярно объяснили врачи, зоб стремительно вырос в основном на почве перенесенных стрессов. А у кого их сейчас нет?



Щитовидку практически всю удалили, да еще рекомендовали «щадящее» облучение, так как в одной из долей нашли клетки «переходного» характера, — опять же, а у кого их нет?

Я решила, что облучению — «фигушки»: займусь профилактикой, используя народные методы.

Увы, после операции начались другие осложнения:вился тромбофлебит — левая нога до щиколотки была, как в красно-багровом ботинке. Лечение по классической медицине — лежать и всякие мази. Полежала-полежала и решилась на 42-дневное голодание на соках по Бройсу. Самое сложное было весной добыть клубневой сельдерей — делала сок из его зелени, так как корневого не нашла. После этой процедуры была я как из Бухенвальда, но нога полностью очистилась.

Маленькая победа принесла мне, однако, мало облегчения. Я по-прежнему чувствовала себя очень слабой. Это сейчас из бесед с профессором Иванченко я поняла, что злую шутку со мной сыграли антибиотики, которыми я была буквально нашпигована.

Конечно, была в панике. Хваталась за все рецепты, которые обещали «взбодрить» мой сникший иммунитет. Перепробовала множество трав, лекарственных препаратов, в том числе и дорогих, которые приобретались путем совместных семейных финансовых усилий.

Кстати, пользуясь случаем, приведу довольно оригинальный рецепт, который применяют для ослабленных больных, вплоть до онкологических, когда врачи уже отступились. Проверила и этот метод на собственной «шкуре».

Рецепт таков:

- Нужно собрать речные ракушки — «перловица», которых в наших реках появилось много. Их надо тщательно отмыть от черноты и истолочь в муку. Оказалось, это самое сложное, так как они — раковины — прочные: или ручная мельница нужна, или тяжелая ступка.

- Один стакан этой муки залить холодной водой до 3 литров и кипятить 30 минут (осторожно — когда за-



кипает, пузырится, как пена, чтобы не ушло) на медленном огне. Отстаивать 3 дня, процедить через 2 слоя марли. Пить по 1/2 стакана с медом перед едой. Перед употреблением – взбалтывать.

- Наступает заметное улучшение: хочется есть, появляется бодрость. Дозу муки увеличить: 2 стакана на 3 литра воды, а все остальное так же.

- Когда становится лучше, опять увеличить дозу: 3 стакана на 3 литра воды.

Честно говоря, самое трудное – молоть ракушки. Сам состав по вкусу нормальный. Через 2-3 недели возможно повышение температуры, состояние, как при гриппе, но к утру все проходит. Лекарств не пить, только травы и чай.

Рецепт мне дала соседка, по нему вылечилась ее мать, когда была еще молодая и ей поставили онкологический диагноз: кишечник. Но она дожила потом до глубокой старости (более 80 лет).

**Ирина Ивановна Шpileва,**  
г. Пенза.



## БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

### СПАСИБО, САБЕЛЬНИК!

*Артрит*

В далеком 1961 году у меня, 12-летнего деревенского паренька, заболел правый коленный сустав. И именно тогда мне поставили диагноз: артрит. Я был молод, и боль в суставе до поры до времени поддавалась лечению. А тут еще во время службы в армии потерял слух. Но не сдавался. Приспособливался жить и работать без всяких скидок.

Шесть лет назад *артрит* мой резко активизировался. Заболели суставы рук, ног и пальцев, началась их деформация. Появились опухоли. Без боли не мог ходить, не мог спать. Порой за столом ложку не мог без боли поднести ко рту. Прием обезболивающих препаратов и лечение в стационаре приносили только кратковременное облегчение. Работу пришлось оставить.

Врачи областной больницы дали по двум заболеваниям мне третью группу инвалидности.

А тут в «ЗОЖ», подписчиком которого я буду теперь всегда, вычитал про травку под названием сабельник. Сразу подумалось: это и есть то, что мне надо. Начал искать сабельник в наших местах. Благо, что болот в Тюменской области хватает. И, представьте себе, нашел. Из листьев и цветков стал заваривать травяной чай. Корни и стебли кипятил для ванн. Но самым лучшим лекарством оказалась водочная настойка, про которую я тоже вычитал в «ЗОЖ»:



измельченные корни на третью часть засыпать в бутылку и залить водкой доверху, настаивать 21 день.

После того, как пропил первую бутылку (по 1 ст. ложке перед едой), уже почувствовал значительное облегчение. За зиму выпил три бутылки по 0,5 литра. Ходить и работать руками стал почти без боли. Опухоли и деформация суставов значительно уменьшились.

Спасибо тебе, сабельник! Многих родных и знакомых я уже одарил болотной розой. И даже есть возможность еще кому-то помочь.

Адрес: Полукееву Алексею Петровичу, 627432 Тюменская обл., Казанский р-н, с. Ильинка.

## ЕСЛИ ОПЕРАЦИЯ УЖЕ СДЕЛАНА

*Грыжа межпозвонковая*

Давно я искала такой мир, в котором могла бы себя чувствовать комфортно. И видно, столь горячо было мое желание, что я была услышана! О вашем существовании я не знала, и вдруг мне дарят общение с вами — подшивку за три года. Это ли не подарок?

Знаете, в чем изюминка вашей газеты? В общении. Встреча с каждым человеком на страничках газеты, пусть даже маленькая, это открытие, тайная радость. Тайная — потому, что автор не знает, с кем он встретится и когда. Он может даже забыть, чем поделился в свое время, а для кого-то его письмо окажется необходимым.

Попробую помочь вам и я, бывший педагог, а ныне инвалид второй группы Галина Николаевна Свириденко, хотя до сих пор не хочу верить в случившееся.

Информация в одном из номеров вестника о лечении межпозвонковой грыжи без операции для меня опоздала: я уже перенесла... Думаете, нас таких мало? Отнюдь. В каком городе в день по две операции только плановых. А сколько в месяц? В год? Да помножьте на все города.

И что удивительно. Ни один нейрохирург не объяснит, как жить после операции. Спросишь — ответят: «Через год»



поедете на курорт, там вам все расскажут». Ну, а кто сегодня может себе позволить курорт?

После операции днем предлагается носить металлический корсет. В нашем городе найти таковой мне не удалось. Заказать где-то — необходим личный обмер. А как куда-то ехать, если после операции в течение трех месяцев не рекомендуется даже сидеть. Словом, корсет я достала только через год. А до того...

Сразу после операции старалась шевелиться, даже лежа на животе. На 6-й день я уже стояла на кровати на коленях. Домашние смотрели на меня со страхом. Наконец настал первый день вставания. Атрофия мышц наступает так быстро, что ноги пронзило сотнями игл. Ходить пришлось учиться заново. Конечно, в течение первых двух месяцев я больше лежала. Только после этого попробовала выходить на свежий воздух.

Вообще перенесшие операцию грыжи позвоночника вынуждены придерживаться многих табу. Особенно в плане движений. Например, официальная медицина разрешает садиться не в кровати, разумеется, а на стул, скажем, за обеденный стол, через три месяца. Но и этому нужно учиться. Садиться осторожно, аккуратно и находиться в этом положении недолго. Врачи, разумеется, волновались: живу без корсета, двигаюсь более положенного, пугали повторной грыжей и объясняли, что мой позвоночник может вообще «рассыпаться».

Впрочем, я хорошо запомнила прощальные слова хирурга: «Торопиться вам больше некуда». Поэтому все делала не спеша, обдумывая каждое движение. Что-то выронила из рук, обязательно опущусь на колени, чтобы поднять. С великой осторожностью мыла голову. Тоже стоя на коленях. Однако при всем при этом отчаянно гнала от себя мысль, что я больна. Воспринимала себя ходячей и здоровой.

В один из радостных моментов моего хождения — это где-то на четвертом месяце, когда я могла одолеть 3-4 автобусные остановки, решила отправиться на дачу. Родные многозначительно крутили у виска, а врачи, узнав, что я рабо-



таю с облегченными граблями, пригрозили отказаться от меня. Однако я не сдалась. Естественно, предосторожности соблюдала. У грядок работала на коленках и преимущественно одной рукой. Таким образом и сажала, и полола, и урожай собирала.

Так прошел год, и наконец-то я заимела корсет. Однако ведущий меня врач-невропатолог посоветовала его не применять: «Ты уже нарастила свой, мышечный». Так и живу без корсета четвертый год. Пробовала, правда, надевать, когда отправлялась в дальнюю дорогу, что-то стирала. Действительно, чувствуешь себя уверенней, но боязно атрофии мышц. Сама подобрала для себя упражнения на утро и на вечер, регулярно их выполняла, и врачи теперь считают меня удачным примером операции межпозвонковой грыжи.

Упражнения, конечно, важная часть выздоровления. Причем, когда выполняете их, плюньте на все. Пусть убежит молоко, кофе, пусть разрывается от звонков телефон. Пока не выполнили комплекс — никуда ни шагу.

Итак, лягте на спину по диагонали кровати.

- Тяните пятку одной ноги вперед как можно дальше. Вторую согните в колене, обопритесь на носочек и чем сильнее прижимаете ногу, тем далее тяните пятку. Повторить 3-5 раз каждой пяткой.

- Согните ноги в коленях, обнимите руками и медленно одновременно подтягивайте к животу. Голову и шею наклонять к коленям. Делать с максимальным напряжением, но очень медленно. Еще более осторожно опускайте шею и ноги. Упражнение растягивает диски, спайки.

- Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, наклонять колени то в одну сторону, то в другую до упора, стараясь при этом не двигать плечами.

- Стоя на локтях и коленях, выгните спину вверх, как это делает кошечка.

Из того же положения, стоя на локтях и коленях, попробуйте написать все буквы — от «А» до «Я». Только после выполнения комплекса советую вставать с постели. Точно так же и после дневного отдыха в середине дня. Правда,



этом случае количество упражнений можно сократить. А вообще упражнений для позвоночника огромное количество. Выберите те, которые для вас комфортнее, но не забывайте об осторожности и медлительности. Особенно в тех случаях, когда наклоняетесь вперед. О наклонах же назад придется на какое-то время позабыть вообще.

Советую также осторожно пользоваться турником. Повиснув на перекладине, расслабляйте сначала грудной отдел, затем медленно поясничный. Ни в коем случае лихо не прыгивайте. Здесь лучше пользоваться какой-нибудь подставочкой, скамеечкой, ящиком. Вообще очень советую всем спинальникам почитать книги Ирины Васильевой. Для меня ее книги, в которых идет речь о взаимоотношениях с собственной спиной, — настольные.

Но что же делать, если боль все-таки держится? Для меня здесь собственная панацея. Зацвел лесной одуванчик — отлично! Набиваю 2-литровую банку на четверть цветами, заливаю спиртом, ставлю в темное место. Зацвела сирень — 1/3 банки — туда же. Зацветет картофель — лучше брать фиолетовые цветки — заполняю последнюю треть, доливаю спиртовую настойку водкой до полной банки. После того, как жидкость простоит месяц, содержимое надо отжать, процедить и хранить в темноте. Настой очень хорош и позволяет без болезненных ощущений стирать, немного поработать в наклоне. Он же помогает людям, страдающим радикулитом, больными суставами, воспалением седалищного нерва и так далее. При чем снимает боль на довольно длительное время.

Париться не советую, а вот хорошо прогреваться с массажем — очень не плохо. Что еще? Живите без обид на мир и окружающих вас близких. Будьте терпимыми, и вас поймут только пережившие подобное. Учитесь оказывать помощь сами себе. Радуйтесь своим победам, пусть даже самым маленьким.

Адрес: Свириденко Галине Николаовне, 649184 Республика Алтай, Чойский р-н, с. Каракокша, ул. Строителей, д.4, кв.44.



## ПОЛНОГО СЧАСТЬЯ НЕ БЫВАЕТ?

*Остеохондроз шейного отдела, смещение дисков*

Мне уже 67 лет. За свою нелегкую жизнь пришлось испытать много трудностей, накопить, как и многим другим пожилым людям, целый букет различных заболеваний. Почти с молодых лет мучил остеохондроз шейного отдела позвоночника. Кроме того, пришлось дважды оперироваться: удалить аппендикс и грыжу. А в 1994 году при поднятии тяжести почти совсем лишился возможности передвигаться. Произошло *смещение дисков позвоночника* в пояснично-крестцовом отделе. Отлежав три месяца в больнице, возвратился домой, с трудом передвигаясь, практически на одной левой ноге, правая совсем не повиновалась. К тому же испытывал в пояснице такие боли, что не мог поднять даже чайник, наполненный водой. Вытяжку в больнице делать не решились, опасаясь каких-либо серьезных осложнений. На операцию не было средств. Словом, на что надеяться, я уже не знал, находился почти в шоковом состоянии и в полном безразличии ко всему, что меня окружало. Порой не хотелось жить.

Но помогли близкие и родные мне люди. Дети, проживающие в г. Красноярске, отыскали где-то и привезли мне костыли. Жена, как могла, ухаживала. Каким-то образом она нашла знахаря-мануальщика и посоветовала пройти у него курс лечения. После десятидневного курса я почувствовал некоторое облегчение.

Дальше, преодолевая самого себя, я начал по утрам делать физические упражнения и стараться больше двигаться. Как бы чуть подсказывало: ходить, ходить, ходить.

Так постепенно я стал возвращать себя к нормальной жизни. Сейчас, хотя боли в ногах и пояснице временами беспокоят, я стал свободно передвигаться и совсем другими глазами смотреть на жизнь. Постоянно занимаюсь посильным физическим трудом, особенно в летнее время. Могу делать все, кроме поднятия тяжестей свыше 10—15 кг. Люблю ходить за грибами или просто гулять в лесу, благо, что у нас



здесь кругом таежные места. Радуюсь жизни и всему тому, что меня окружает.

Когда мне становится очень грустно и тяжело на душе, я стараюсь чем-то занять себя и чаще всего тоже пишу стихи, настраиваю себя на оптимистический лад и надеюсь на лучшее, чтобы меньше обращать внимания на свои недуги. Главное — чувствовать себя частицей окружающего мира и быть счастливым, только нужно не забывать и то, что полного счастья не бывает.

**Адрес:** Гребенщикову Ивану Никитовичу, 662975 Красноярский край, Железногорск-5, ул. Гагарина, д. 16, кв. 7.

*«ЗОЖ»: К сожалению, Иван Никитович не упоминает о тех упражнениях, которые выполнял. Вам годятся любые, что ведут к вытягиванию позвоночника. Мы предлагаем некоторые из них из опыта наших читателей.*

## КАК МУЖ СПИНУ ЛЕЧИЛ

*Грыжа межпозвонковая, смещение дисков, радикулит*

На страницах «ЗОЖ» многие спрашивают, как избавиться от радикулита, смещения позвоночных дисков, межпозвонковой грыжи и прочих болезней позвоночника. Избавление от любой болезни — это длительный и настойчивый труд. Нужно изучить свою болезнь, полностью изменить образ жизни, мысли, питание. Скорее всего, мои рекомендации — только для тех, кто очень настрадался, намучился и уже отчаялся.

Наша семья прошла через это. Лет в 40 заболел мой муж (кстати, по моим наблюдениям, именно в этом возрасте многих мужчин начинают беспокоить болезни позвоночника). Чего мы только не делали — и всякие жгучие растирки, и массажи. Потом все же решили, что муж ляжет в больницу и подлечится. Пошел он на своих ногах... Уколы, физиопроцедуры, массаж... А ему все хуже и хуже. Направили в областную больницу — там усиленное лечение: ванны, вытяжки... При очередной вытяжке муж потерял сознание. Его



срочно перевели в кардиологическое отделение. К радикулиту, к выпадению и смещению дисков, межпозвоночной грыже прибавились стенокардия, ИБС, гипертония II стадии, невроз и еще, по моим наблюдениям, психоз. Короче, пошел он в больницу на своих ногах, а через 4 месяца мы его забрали домой на носилках с инвалидностью II группы: позвоночник искривлен, одна нога длиннее другой почти на 7 см и очень тонкая, мышцы почти атрофировались, адские боли...

Мы приглашали врачей, потом повезли к бабке. Передвигался он с помощью костылей. От упора под мышками все стер. Бабка вправила диски — немного помогло. Но, когда поехал домой, неосторожно оступился, и опять все сначала. На очередном переоформлении на инвалидность познакомились с мужчиной. Он тоже переоформлялся. Глядя на него, я еще удивилась: торс квадратный, накачанный — ничего себе больной! Разговорились, он нам и расписал болезнь по полочкам.

Чтобы дать возможность позвоночнику справиться с патологией, нужно накачать мышцы, чтобы на них легла нагрузка, которая обычно приходится на позвоночник. Затем нужно вытягивать позвоночник, чтобы диски стали на место... Терминология моя, наверное, далека от медицинской, но стараюсь рассказать все подробно, чтобы было понятно любому больному.

После разговора мы перечитали много литературы по этому заболеванию: купили кое-какой спортивный инвентарь и начали «ковать» здоровье. Через адские боли, через истерическое «надо». С моей стороны, конечно, был беспощадный натиск, контроль над выполнением и, естественно, помощь во всем. Делала мужу массаж и мануальную терапию как могла и чувствовала: во-первых, на ровном месте, лежа на животе, муж руками крепко держался за что-либо; я же, насколько могла, вытягивала его сначала за ноги, затем как бы вкатывала на место его кривой позвоночник со стороны выпуклостей, не очень сильно массируя каждый диск, все мышцы от ног до шеи, и опять вытягивала. Затем на...



отделение. К рас-  
сков, межпозвонч-  
ИБС, гипертония II  
дениям, психоз. Ко-  
х, а через 4 месяца  
идностью II групп-  
длиннее другой почт-  
атрофировались,

ом повезли к бабке.  
й. От упора под мыш-  
— немного помо-  
жно оступился, и опе-  
ормлении на инвали-  
тоже переоформля-  
рс квадратный, нака-  
зорились, он нам и ра-

озвоночнику справит-  
шцы, чтобы на них де-  
одится на позвоноч-  
ник, чтобы диски ста-  
ерное, далека от меди-  
подробно, чтобы было

читали много литерату-  
е-какой спортивный и-  
е. Через адские боли, че-  
сторон, конечно, был  
выполнением и, естес-  
жу массаж и мануаль-  
во-первых, на ровном  
онко держался за что-  
его сначала за ноги,  
й позвоночник  
ровала к

вала жесткий бандаж — для фиксации, осторожно перево-  
рачивала его на спину, и муж самостоятельно делал упраж-  
нения для укрепления мышцы больной ноги. Он набрасы-  
вал на ногу длинный пояс и с его помощью до сотни раз с  
отдыхом поднимал ногу, сжимал, сгибал, раскачивал в раз-  
ные стороны (как я уже писала, нога была высохшая, с тряп-  
коподобными мышцами и длиннее здоровой). Муж также  
делал и другие упражнения: на пресс, на укрепление других  
мышц. Затем мы сделали приспособление для вытягивания  
позвоночника (муж вычитал в журнале) таким образом: сня-  
ли дверь (можно сбить доски), оббили ее шерстяным одея-  
лом, половина двери обтянута по одеялу целлофаном, по уг-  
лам вверху петли для фиксации рук под мышками. Дверь  
устанавливалась под острым углом и крепко упиралась во  
что-либо. Тело до пояса обнаженное. Руки до подмышек  
продевались в петли (сделать широкие, чтобы не больно вре-  
зались), обнаженным торсом, спиной муж прилипал к цел-  
лофану, а нижняя часть тела свободно свисала под собствен-  
ной тяжестью. Позвоночник таким образом вытягивался.  
Так он висел, сколько вытерпит; потом уже со временем и  
ноги стал поднимать под прямым углом.

И еще одна очень важная деталь: в момент любой болез-  
ни нельзя оставлять человека одного со своими мыслями и  
проблемами. Пока муж был лежащий, я ему рядом положу  
стопку журналов «Здоровье» — читай и ищи материалы о  
своих болячках; затем какие-то домашние документы даю  
перебрать, старые квитанции пересортировать и выбросить  
лишние, пакеты для семян склеить, семена расфасовать —  
что-то в этом роде. Прихожу с работы — хвалю: молодец,  
сколько нужных дел сделал. Вот он и отвлекается: и для се-  
мьи польза, и доволен — похвалили.

Потом муж стал на костылях передвигаться. Сам пред-  
ложил: «Давай, буду что-то стряпать на кухне», — и такие  
нам блины пек и борщ варил!

Как-то поручила ему (утром не успеваю перед работой):  
«Выгони корову в стадо». То муж ходил на двух костылях,  
потом на одном стал, но с палочкой, затем только с палоч-



кой, вскоре и ее бросил. Но целый год продолжал выполнять упражнения и зарядку. А еще через некоторое время, Бог дал, вышел на работу. Сняли с него инвалидность — сначала на III группу перевели, а потом совсем.

Почему написала так много и так коряво? Да потому, что через такую боль прошли, и я все время держала это в голове: может, еще кому-то совет сгодится, и силы появятся побороться за свое полноценное житье-бытье. Бог вам в помощь!

Адрес: Лапшиной Валентине Георгиевне, 416010 Астраханская обл., г. Карабали, ул. Кр. Зорь, д.7, кв. 1.

*«ЗОЖ»: Конечно же, мы не случайно выбрали два письма на одну тему — лечение позвоночника. Причем в методах лечения много общего. И главное в этом общем — движение. Через боль, через «не могу» с последовательным, постепенным увеличением нагрузки.*

*И еще одно общее — великая помощь близких и жен. Что здесь сказать? Их настойчивости и такту можно только поклониться. Особенно это касается Валентины Георгиевны. Так что, берите-ка, милые жены, этот опыт на вооружение.*

## ОТ БОЛЕЙ В ПОЗВОНОЧНИКЕ МЕНЯ ИЗБАВИЛИ ЗАРЯДКА И ДИЕТА

*Остеохондроз, радикулит, боли в суставах*

Решил написать вам о том, как избавиться от болей в позвоночнике. У меня все это было. Первый раз радикулит в 33 года, второй раз — остеохондроз в 43 и третий раз — в 50 лет — тазобедренный сустав так сильно болел, что я волочил левую ногу. Нашли у меня грыжу между 4-м и 5-м поясничными позвонками. Лежал в 2 больницах: в первой просто напрасно потерял время — 2,5 месяца; во второй, наверное, помогли. Но без личного настроя на выздоровление тут обошлось. Больше того, сейчас, через 10 лет, считаю, что личный настрой на выздоровление, такая спортивная эгоистическая злость имели решающее значение. Представьте себе — внешне крепкий мужик 2,5 месяца ежедневно одолевает



дорогу в 180 метров за 3 приема — это 3 похода в туалет туда и обратно, на костылях, с 3-4-кратным отдыхом. Единственной отдушиной было лежание на правом полубоку — и то только сначала, пока не появились пролежни. Постоянно — днем и ночью — боль в бедре и пояснице. Трудно сказать, спал ли я в те месяцы, скорее, это был не сон, а полузабытье. К концу 2,5 месяца появились глухая боль, тяжесть в груди. Попросил выписать меня домой.

Попав через 2 недели во вторую больницу, прочитал брошюру американских врачей, где было рассказано, как возникают эти болезни, как их предупредить и избавиться от болей. Мне предложили операцию на позвоночнике, от которой я отказался. А отказался потому, что уже появилась «соломинка», и я за нее ухватился. Там, в брошюре, четко было прописано — можно помочь себе движением, тренировкой мышц; изменить питание: больше есть овощей, фруктов.

Грыжи в позвоночнике и боли в суставах, как и многие другие болезни, появляются от недостатка витаминов, минеральных солей и слабости (дистрофии) отдельных групп мышц. Делая определенную физзарядку и изменив питание, мы помогаем организму справиться с недугом. Но это сейчас я так рассуждаю, а тогда никак не мог смириться с тем, что в 50 лет, без войны, без выстрелов, а я — инвалид: не ходить, не сидеть, не лежать — 3 месяца кряду!

Лежа в постели, начал делать движения руками: поднимал руки за голову, делал глубокий вдох, опускал руки — выдох. Через 2-3 дня исчезла тяжесть в груди. Стал заниматься, давать нагрузку и ногам. Все движения до болевого порога. Через 5-7 минут занятий становился мокрый. Занимался в день по два раза. День ото дня прибавлялись упражнения и количество движений; появились упражнения в положении лежа на боку и на животе, а потом сидя на стуле, стоя, держась за спинку стула и так далее.

Конечно, в больнице принимал — и они помогли — различные процедуры: прогревание парафином, вибромассаж, массаж обычный позвоночника, иглотерапию, в физкаби-



нете показали множество упражнений, о которых я прежде не подозревал.

Хочу сказать, что при этой болезни надо постоянно придерживаться некоторых правил:

- Спать на жесткой кровати, положив под матрац лист фанеры толщиной в 15-20 мм.

- Не застужать ноги и поясницу.
- Избегать соблазна поднимать тяжести в одиночку.
- Заниматься физзарядкой 20-25 минут ежедневно.
- Исключить из рациона спиртное в любом количестве.
- Каждый раз, садясь за стол, вспомнить о витаминах — где, в каком блюде они у вас? В вареной, тушеной, жареной пище они почти отсутствуют.

Вот этих правил я и придерживаюсь. Делаю обычную физзарядку. Частенько, подложив под дверь деревянный клин для устойчивости, использую ее в качестве перекладины — повиснув на руках и подогнув ноги, раскачиваюсь влево-вправо. Это растяжка позвоночника. Но надо быть осторожным, в начальный период особенно: все движения выполнять мягко, медленно, без рывков. Становиться на ноги после виса очень аккуратно.

Растяжку позвоночника можно делать и лежа в постели — отвести левую руку назад, а пятку правой ноги стараться продвинуть максимально вперед, согнув ступню на себя, потом также правую руку и левую ногу. Эдакое ерзание тазом.

Нужно ли описывать все упражнения? Приведу лишь некоторые из них.

Сначала — все, лежа на спине.

1. Крутите ногами «велосипед», стараясь максимально, но осторожно поднимать колени — до болевого порога.

2. Поочередно поднимайте ноги — до болевого порога.

3. Поднимайте ноги одновременно, стремясь максимально пронести ступни за голову (в первые дни — до болевого порога).

4. Поочередно поднимайте согнутые в коленях ноги и одновременно голову, стараясь достать подбородком колена.



5. Поднимите руки вверх, сделайте ими мах вперед, попытайтесь сесть и достать руками пальцы ног.

6. Согните ноги в коленях, ступни сведите вместе, наклоняйте колени то в одну сторону, то в другую до постели.

7. Те же наклоны влево-вправо выполняйте стоя, расставив ступни на 50-60 см.

8. Упражнение «Золотая рыбка», лежа на спине. Обопритесь на лопатки и пятки ног, поясницу приподнимите над кроватью и делайте движения влево-вправо.

Теперь серия упражнений, лежа на животе.

9. Поднимайте прямые ноги поочередно.

10. Согните ноги в коленях, максимально поднимите их и верхнюю часть тела с отводом рук назад, постарайтесь поймать руками ступни ног, покачаться на животе.

11. Обопритесь на прямые руки и носки ног, таз прижмите к постели. Максимально поднимите таз от постели, голову максимально опустите между рук, опустите медленно таз, голову максимально поднимите.

12. Сидя на стуле, ступни подведите под диван или шкаф — делайте медленно наклоны назад и подъемы в сидячее положение.

Ну и так далее. Упражнений много. Важно поверить в их пользу, понять многосторонность их воздействия на организм. Кстати, для тучных людей или просто с избыточным весом физупражнения — панацея. Плюс «капуста, капуста и еще раз капуста». Надо менять образ жизни? На мой взгляд, требования не такие уж и суровые: утром вставать на полчаса раньше, чтобы сделать физзарядку и обтереться до пояса холодной водой, в течение дня съесть яблоко, салат из капусты, порцию винегрета, не забывать про лук и чеснок. Летом я запасаю на зиму сухую зелень: петрушку, кинзу, укроп — все это сушу, осенью размельчаю на кофемолке — и зеленая присыпка на всю зиму, до свежей хватает. Сушу ветки с листом смородины, облепихи, вишни — это для чая.

Мясо не ем уже около двух лет, также и изделия из него. Рыба — раза 2 в неделю. Из молочных продуктов — только творог. Супы — только овощные, всевозможные каши, го-



рох, фасоль. Жир — только нерафинированное растительное масло. Вот и все, что касается особенностей питания.

А просили рассказать о том, как избавиться от болей в позвоночнике Г. Костина из Б. Уфалея Челябинской обл., С. М. Кабаков из Н. Новгорода и другие.

Отвечать каждому у меня нет возможности: и времени мало, и деньги ограничены.

Вячеслав Розов, Московская обл., г. Воскресенск.

## КАК ВНУКУ ПОЗВОНОЧНИК ИСПРАВИЛ

*Искривление позвоночника*

В прошлом году караулил газету в киосках, не всегда удачно. Видно, желающих больше, чем газет. С Нового года подписался, теперь будут приносить домой. Живу в частном доме, дочь с внуками за границей, то есть на Украине. В прошлом году они на каникулы приехали ко мне. Внуку 10 лет, внучке 16. Я заметил: у внука походка какая-то ненормальная. Попросил его лечь на живот, взял шариковую ручку, прощупал выступы позвонков и ручкой их отметил. Получилась линия в виде американского доллара между восьмым и четырнадцатым позвонками, с отклонением от оси в ту и другую сторону на 10 мм. Знаю из опыта, куда приводили такие нарушения моих сверстников в деревне (стали горбатыми). Но то было время военное и послевоенное, да еще в глухой деревне. Сейчас-то такое не должно происходить.

Как быть? Платить за лечение большие деньги не могу — их просто-напросто нет. Я сам инвалид первой группы — ампутация обеих ног. Правда, правую ампутировали 50 лет назад, а вот вторую — всего как три года. Хожу на протезах.

И вот решил я помочь внуку. Вначале соорудил турник, чтобы он вытягивал позвоночник. Но не тут-то было — внук не смог не то что подтянуться, но и просто висеть — пальцы сами разжимались. Что делать? Мысль такая пришла: взял ремень безопасности с заднего сиденья автомашины, сделал к нему крючок. Положил ремень на спину, пропустил



концы под руки, а на концах в отверстия продел крючок. Внук полез, зацепился крючком за перекладину и повис. Сначала было больно, но я его уговорил. Лучше сейчас потерпеть, чем всю жизнь страдать. Поставил будильник с секундной стрелкой и попросил его: «Потерпи, пока красная секундная стрелка сделает круг». Целую неделю два раза в день внук выполнял это упражнение. Следующую неделю терпел уже три минуты, а потом две недели — по два раза в день держался 5 минут. Уложились мы в один месяц.

Приехала мама забирать мальчика в школу, положили его на живот. Сделали отметки — все в пределах осевой линии. Более того: окрепли мышцы по бокам позвонков. Мы с ним, кроме висов на турнике, занимались еще гимнастикой, делали пробежки в трусиках, обливались по пояс холодной водой. Кстати, на турнике внук стал подтягиваться три раза.

У взрослых повреждения бывают по разным причинам. Особенно неравномерно нагружают позвоночник женщины. Тяжести в одной руке — это перекос позвоночника. Если все время в одной руке тяжесть, то постепенно диски начинают зажимать нервные корешки.

Как быть? Надо на кровать положить деревянную плоскость, спинку в изголовье поднять на 20-30-40 см. К спинке привязать петли (лямки), продеть в них руки. Застелить кровать тонким одеялом. Масса тела своей тяжестью оттянет позвонки, диски и нервы станут выздоравливать. Сеансы можно делать два-три раза в день по одному или два часа. Чем длиннее будут сеансы, тем ближе выздоровление.

Адрес: Прядкину Н.И., 347930, Ростовская обл., г. Таганрог-30, Большой проспект, д. 20а.

## НАПЕРЕКОР СУДЬБЕ

*Коксартроз тазобедренных суставов*

Вестник выписываю третий год. В рубрике «Отзовитесь!» обнаружила просьбу подсказать, как облегчить страдания при коксартрозе тазобедренных суставов. Мне вспомнились мои страдания трехлетней давности. Примерно четыре года



болела поясница: работала дворником — думала, простыла. Пойду к врачу, дадут больничный. Диагноз: «радикулит». Подлечусь — станет немного легче, но боль не уходит. И так все чаще и чаще. Дошло до того, что встать не могла — вызвали «скорую» и на носилках отправили в больницу. Сделали сразу блокаду, капельницы, вставать не разрешили. Я никак понять не могла: «Почему такой переполох?». А потом мне объяснили, что у меня деформирующий коксартроз тазобедренных суставов, двухстороннее воспаление, работать я уже не смогу. И светит мне инвалидность и два раза в году буду лежать в стационаре; и еще про костыли что-то говорили, и так далее. Было от чего потерять голову. Счастье, что попала к врачу — нейрохирургу-травматологу, добрейшей души человеку. О таких говорят: «Врач от Бога». Весь арсенал медикаментозного лечения был применен: физиотерапия, иглоукалывание, физкультура. Общий массаж делал сам врач, Александр Николаевич Гришин.

Конечно, слез я пролила немало — казалось, что больше не выдержу. Но готова была терпеть все. Ко всем бедам прибавился остеохондроз. В общем, я пролежала в больнице полтора месяца. А когда выписывалась, пошла в ординаторскую поговорить с моим доктором, узнать его рекомендации. Вот что он посоветовал:

1. Довести свой вес до нормы (был 69 кг при росте 167 см. сейчас стабильно 56 кг).

2. Диета: исключить наваристые бульоны, ограничить копченое мясо (сейчас употребляю очень редко). В рационе преобладает растительная пища, из молочного — творог, потому что нужен кальций.

3. Гимнастика. Я выбрала йогу. Освоила первые 12 упражнений, следующие двенадцать динамических упражнений выполняю пока с трудом. Еще делаю шесть упражнений для позвоночника по П.Брэггу.

Кроме этих упражнений, делаю стойку на голове — 1 минуту, стойку на плечах, очень много быстро хожу вместе с моей собакой Ладой. Утром и вечером обливаюсь холодной водой.



Прошло три года. Я обошлась без инвалидности, без костылей. Много по силам человеку. Только нужны большая вера и желание любой ценой преодолеть все трудности.  
**Наталья Шикунова, Геленджик.**

## МАГНИТ ТВОРИТ ЧУДЕСА

*Подагра*

Хотел бы предложить рецепт тем, кто страдает от болей косточки у большого пальца на ногах. Сам мучился много лет, пока случайно не попробовал положить на ступню и косточку сильный магнит. Уже через 5-8 минут боль стихла, но я подержал еще минут 40. Профилактически проделал это 2-3 вечера (сидя у телевизора) и забыл о болях на полгода. Затем повторил (хотя болей и не было) и вот уже много лет живу спокойно, стараюсь вести соответствующий образ жизни. Каждую страницу вестника прорабатываю с ручкой и тетрадью, охотно делюсь с близкими, соседями и друзьями нужными рецептами. Приступил к четвертой десятидневке приема  $H_2O_2$ . Самочувствие заметно улучшается.

**Адрес: Коваленко Николаю Максимовичу, 357820 Ставропольский край, г. Георгиевск, ул. Ленина, д. 121, кв. 49.**

## ОХ, ЭТОТ ОСТЕОХОНДРОЗ!

*Остеохондроз, радикулит*

Как водится, несколько слов о себе. Окончив институт физической культуры и химико-биологический факультет Красноярского пединститута, более 30 лет занимаюсь преподавательской деятельностью и лечебной физкультурой. Девять лет вела в Тюменской области женскую группу «Здоровье» и детские сколиозные группы. Окончила школу Аюрведы («аю» и «веда» — «знание жизни»). Участвовала в III конгрессе народной медицины, мой учитель — профессор Иван Павлович Неумывакин. Принята в профессиональную медицинскую ассоциацию народных целителей России, международную ассоциацию народных целителей России и международную ассоциацию здорового образа жизни.



ни. Мечтаю создать в Воронеже центр здорового образа жизни, куда бы могли свободно приходить все люди.

Для дебюта в вестнике «ЗОЖ» предлагаю свои рекомендации и советы, проверенные 30 годами практики.

Глупо было бы утверждать, что здоровье надо беречь. Это и без того ясно. Но вот как?

Причиной развития остеохондроза позвоночника являются переохлаждение, травмы и выполнение работы, связанной с однообразными позами, поднятием тяжестей, стрессом (водитель, швея, бухгалтер, машинистка, чертежник, строитель, сварщик и т.д.), старение и изношенность позвонков, нарушение обменных процессов, уход из большого спорта в пассивный образ жизни, ожирение, стрессовые реакции, перенесенные инфекционные заболевания, алкоголизм и др.

**А теперь несколько моих советов**

**Первая помощь — при простреле в пояснице:** застыть секунд на 30-40 в той же позе, потом спокойно повисеть, обязательно прижавшись лопатками и всей спиной к стене, и полностью расслабить позвоночник.

**При простреле в шее:** очень медленно ухом тянемся к плечу (ничего не поднимать!), рукой слегка надавить на голову ухом со стороны боли в шее. Затем лечь в постель, обязательно твердую и ровную. (Огромные подушки убирайте!). Под шею ватный или деревянный валик. (Если подушка — то «думочка», маленькая).

**При сильных болях:** одну таблетку реопирина до еды (если есть язва — после еды).

**И на ночь:** либо правильный компресс из своей урины, либо втирать апизартрон с пчелиным ядом и, конечно, завязать болевой участок шерстяной шалью, платком, шарфом.

**От болей при остеохондрозе:**

а) 250 г медицинской желчи, 160 г камфорного масла и 2-3 стручка горького измельченного перца смешать, поместить в темную бутылку, закрыть пробкой, поставить в темное место на 7 дней. На ночь (при обострении болезни!) сделать компресс: смочить мягкую холщовую ткань и приложить на больное место. Сверху закрыть калькой, ватой, плат-



ком шерстяным. Компресс держать от 2 до 6 часов. Ожога в основном не бывает, но следить за состоянием кожи надо;

б) растирка: 25 г подсолнечного масла, 250 г керосина, 5 стручков красного перца, перемолотого на мясорубке. Смешать, настоять в темноте 9 дней. Перед употреблением хорошо взбалтывать. Втирать на ночь;

в) компресс на ночь: 50 г сока алоэ (1 часть) смешать со 100 г меда (2 части) и 150 г водки (3 части).

**Алоэ и мед от радикулита:**

375 г листьев алоэ с растения 5 лет (не поливать растение перед срезом листьев 5 дней). Пропустить через мясорубку. Добавить 675 мл крепленого красного вина (кагора). Тщательно перемешать, поставить на 5 дней в темное прохладное место. Принимать первые 5 дней — по 1 чайной ложке 3 раза в день за час до еды, в последующие дни — по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Срок лечения — от 3 недель до 1,5 месяца.

Вырваться можно из любой болезни, но надо приложить собственные усилия, а не уповать на добрых дядей...

**Адрес: Маргарите Владиславовне Мосиной, 394055 г. Воронеж, ул. Депутатская, д. 17, кв. 33.**

## ВЫГНАЛ СОЛИ — ОСТЕОХОНДРОЗ УШЕЛ САМ

*Остеохондроз*

Хочу рассказать, как я вылечил *остеохондроз* очищением организма от солей. Мне уже более 60 лет, солей всяких сортов накопилось в организме очень много.

С вечера сделал клизму с 1,5 л кипяченой теплой воды. На другой день — полное голодание, пил только кипяченую воду или талую (протиевую). Готовил ее так: налить в ведро воды, вынести на улицу на 3-4 часа, затем дома перелить в другое ведро, а накопившийся лед выкинуть. Затем ведро вынести снова на холод. Через 3-4 часа воду вылить, а лед растопить — получится протиевая вода, очень чистая и полезная.

Вечером в стакан с теплой кипяченой водой кладу сосновую шишку среднего размера (если шишки малень-



кие, то две). Утром в этой воде кипячу шишку пять минут. После кипячения шишку надо выбросить, долить в стакан теплой воды, чтобы было 200 г, и выпить половину. Другую оставить на вечер. Взять 100 г риса, промыть его, залить 0,5 л воды и поставить на огонь, чтобы закипел, кипятить 1 минуту, затем слить, промыть рис и снова залить 0,5 л воды. И так повторить четыре раза. Потом рис доварить, воду слить, в полученную рисовую кашу добавить ложку меда. Не солить.

Это мой завтрак. После него до обеда ничего не есть и желательно не пить. Если будет мучить сильная жажда — только протиевую воду.

В обед и ужин питание обычное, но с резким ограничением соли. В период лечения в основном питаться вегетарианскими блюдами. Курс лечения — 1 месяц.

Итак, утром и вечером по 100 г отвара шишек, на завтрак — четырежды отваренный рис. За месяц из организма выходит до трех килограммов солей. Они выходят из позвоночника (остеохондроз), из суставов (полиартрит), из кровеносных сосудов (атеросклероз). На 15-й день может покалывать в области сердца. Чтобы избежать этого, с 15-го дня лечения надо начать пить мед (по 1 ч. ложке 3-4 раза в день), а также есть печеный картофель, курагу, яблоки, продукты, содержащие калий. Попробуйте это лечение, мне очень помогло.

Лекарства в аптеках всякие, но не по нашему карману. Потому-то советы вестника — как самая скорая помощь нам, пенсионерам. У меня было высокое давление: 200 на 110. Я из «ЗОЖ» взял рецепт:

10 лимонов вымыл теплой водой, порезал и сложил в банку. Затем туда же добавил 0,5 л сока алоэ, 0,5 л водки, 0,5 кг цветочного меда, все перемешал и банку поставил в темное место на 40 дней. Пью по одной ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

Давление нормализовалось, чувствую себя гораздо лучше.

Уже второй год каждое утро бегаю по 5 км, делаю зарядку. Много хожу пешком. Зимой встаю на лыжи. 10 км ежедневно — моя норма. Так и живу.

Адрес: Куприянову Анатолию Ермиловичу, 652320 Кемеровская обл., г. Топки, мкр-н. «Б», д.5, кв.50.



**«ЗОЖ»:** От лекарств по возможности следует отказываться не только потому, что они дороги. Главное — нет безвредных лекарств. Когда в инструкции к препарату вы читаете: «Побочных действий не имеет», особо не обольщайтесь. Любое лекарство что-то лечит, а что-то если не калечит, то угнетает. Поэтому опыт очищения, предложенный читателем, могут взять на вооружение не только страдающие остеохондрозом, но и относительно здоровым он пригодится.

\* \* \*

Вы опубликовали мое письмо — «Выгнал соли — остеохондроз ушел сам». С тех пор завален письмами читателей вестника. Многим ответил, но понимаю и чувствую, что надо бы еще дополнить материал. Многие просят выслать шишки, но я не занимаюсь рассылкой, да и тайга от нас далеко.

Теперь, какие нужны шишки — можно использовать любые с деревьев хвойных пород. Я срывал нераспустившиеся.

Многие спрашивают, сколько раз делать клизму. Я делал один раз перед началом лечения и голодал одни сутки.

Еще вопрос: как готовить противевую воду, когда на улице тепло... А холодильник для чего?! Налейте в эмалированную кастрюльку воды, поставьте в морозилку и далее — как написано в вестнике.

Пишут еще, что это фантастика — выходит соли до 3 кг. Да, я могу подтвердить, испытал на себе на 15-й день лечения. Соберите суточную мочу и посмотрите на второй день в емкость, где будет храниться моча. Соли будут выходить в течение 3-4 месяцев. Лечиться же нужно один раз в полгода. Метод называется «Русский метод по доктору Ужегову». Буду рад, если этот метод кому-то поможет, как помог он мне.

Куприянов А.Е.

## СМЕСЬ ШЕВЧЕНКО ПРОТИВ ПРЕДНИЗОЛОНА

Полиартрит ревматоидный

Долго не решалась вам написать, но теперь чувствую, что мой опыт может пригодиться людям, подчиненным монстру,



как это было со мной. Монстром я называю преднизолон. Но все по порядку.

Болею более 15 лет. Диагноз — *ревматоидный полиартрит*. Несколько лет назад стала пить преднизолон, хотя необходимости в этом не было — просто обострение после санаторного лечения. Но врач не предупредил меня о коварности препарата, сказав только, что я без него уже не смогу. Итак, я стала пить по 2 таблетки в день.

Сейчас у меня остеопороз и много других последствий приема преднизолона. Я чувствовала, что организм перенасыщен, но попытка сократить ежедневную дозу хоть на четвертинку таблетки заканчивалась провалом — начинались сильные боли, и я возвращалась опять к той же дозе. И вот в вашей газете прочитала письмо, где женщина писала, что, принимая смесь водки с маслом, она отказалась от преднизолона. Я написала ей письмо и, очень быстро получив ответ, стала пить смесь 3 раза в день.

Не думайте, что все было гладко. Были сильные боли, сильные отеки ног и лица (они и до этого были, но поменьше). Я два раза срывалась и начинала опять пить по 2 таблетки преднизолона. Но на следующий день ругала себя на чем свет стоит и опять начинала отнимать по 1/4 таблетки каждые две недели.

Смесь пила очень тяжело, один ее вид вызывал у меня тошноту, бросало в дрожь — мучение, да и только. Но я выстояла. Смесь пила 6 месяцев, потихоньку избавляясь от таблеток. Исчезли отеки ног, лицо приобрело свою прежнюю форму (а то ведь как полная луна было).

В заключение хочу выразить благодарность Шпарт Н.И. и Шевченко Н. В. Счастья и здоровья им и их близким.

Как мое здоровье? Лучшее. Встаю утром, и не верится, что избавилась от преднизолона, — как в дивном сне.

Адрес: Райлян Елене Ивановне, Молдова, г. Фалешты, ул. Штефан чел Маре, д. 143, кв. 34.



## БОЛИ УШЛИ, СТАЛ НА 30 ЛЕТ МОЛОЖЕ

*Полиартрит ревматоидный*

Почти треть своей жизни болею ревматоидным полиартритом. Много выпил лекарств, принимал сероводородные ванны в Пятигорске, лечился лазером, делал сам крапивные ванны. Все это помогало месяца на 3—4, не более.

...Как-то случайно выпил летом в жару пол-литра молочной сыворотки (видно, Бог послал). И... лет десять после этого не принимал никаких лекарств. Врачи удивлялись, разводили руками. Кому-то, как мне, помогало, а кому-то и нет. А потом и мне перестала сыворотка помогать, опять пошли мои мытарства с лекарствами.

Стал голодать и пить урину, а тут тренажер Фролова появился. Занимаюсь с ним больше трех лет. И вот когда Фролов выпустил дополнительную инструкцию по поводу водки с маслом и  $\text{H}_2\text{O}_2$ , я решил рискнуть.

Сразу у меня просто не хватило смелости начать, что-то уж больно экзотическое. И все же начал. Пью в таблетках «гидропирит». Кому скажу, смеются, спрашивают, не поехала ли у меня крыша.

Эффект употребления  $\text{H}_2\text{O}_2$  исключительный. Пью четыре месяца, пошел пятый. Вылечил печень. Врач сказал, что она была «посажена» лекарствами. Когда начал дышать на тренажере, то уже бросил лекарства, а тут совсем стало хорошо. Кстати, у меня II группа инвалидности. Если нарушаю диету — и тут без последствий. Поднялся тонус, могу ходить целый день, не уставая. Такое впечатление, что помолодел лет на 30!

...Короче говоря, пью эликсир молодости. Утром по привычке делаю зарядку для суставов. Встаю легко. Нужно обязательно разрабатывать суставы через боль и, если нужно, делать самомассаж.

Перекись выводит соли из суставов, улучшает зрение. Это мне сказала женщина, которая употребляет  $\text{H}_2\text{O}_2$  уже год. Она отказалась от очков. Есть, правда, одно «но». С выводом кальция выводится и калий. Поэтому нужно постоянно есть курагу, изюм, нежирный творог.



Теперь как я принимаю гидропирит. Делю таблетку на четыре части. Дышу вечером на тренажере ежедневно 1 час. Для принятия  $H_2O_2$  нужно дышать хотя бы 40 минут. Сразу после сеанса дыхания бросаю 1/4 часть гидропирита в чашку, наливаю 150 г воды и разминаю таблетку до полного растворения. Быстро выпиваю и ложусь спать. Утром принимаю еще 1/4 таблетки за полчаса до еды. Если покажется привкус, то скушайте кусочек яблока, апельсина или запейте водой.

Владислав Павлюченко, г. Москва.

## И В ВОЙНУ ТАК ЛЕЧИЛИСЬ

*Артрит, радикулит*

Прочитал о методе Николая Николаевича Штаба в лечении *артрита* смесью соли со снегом. А узнал я об этом методе еще в 1972 году. В то время у меня был *радикулит*, защемление седалищного нерва. Боли были такие, что не мог на кровати повернуться без помощи жены. Ничего не помогало — ни новокаиновая блокада, ни прогревания. В больнице лежал — безрезультатно.

Медицинская сестра, участница Великой Отечественной войны посоветовала мне приложить к больному месту соль со снегом. Сказала, что так во время войны лечились многие солдаты. Брели солдатскую кружку или котелок, набирали снега, бросали туда горсть соли и через слой газеты прикладывали к больному месту. Вот и все солдатское лечение.

Вот и я стал в 1972 году лечиться таким же способом. Набирал в двухлитровую емкость снег, бросал туда пригоршню соли и прикладывал через один слой газеты на больные места. Жена деревянной ложкой это делала. Держала минут пять. Никакого ожога, было вполне терпимо. Я думаю, что не следует класть снег с солью на голое тело — отсюда и все неприятности.

Таких процедур я проделал три через день. И в течение следующих восьми лет я забыл о радикулите, а как только



начал недавно беспокоить седалищный нерв, трижды повторил уже знакомую процедуру. И все прошло.

Адрес: Дьяченко Александру Ивановичу, 346264 Ростовская обл., Шолоховский район, х. Кружилинский.

## КАК Я ВЫЛЕЧИЛ ШЕЙНЫЙ ХОНДРОЗ

*Шейный хондроз*

Лет 10 тому назад у меня появились боли в шейной области, я обратился к врачам: оказалось — *шейный хондроз*. Предписали мне массаж, прогревания и какие-то еще мази. Сделали 10 сеансов прогреваний: сначала вроде бы помогло — боли уменьшились, но совсем не прошли. Я опять обратился к врачам, но они меня не обнадежили, сказали, что это, мол, возрастное... Мне тогда было 60 лет, и я подумал: «Если я уже сейчас начал стареть и испытывать страдания, то что же будет дальше?»

И решил я сам заняться лечением, причем отбросил практически все врачебные советы. Первое, что я начал делать, так это — сразу после пробуждения, прямо в постели — мостик, то есть, опираясь на голову и ноги, приподнимаю живот и грудь и делаю качки взад-вперед, влево-вправо — сначала до 12 качков, потом до 15, теперь до 23. После этого перехожу к физзарядке и, наряду с другими упражнениями, делаю движения головой (вверх-вниз — 33 раза; вправо-влево — по 12 раз; вращения вправо-влево — по 9 раз).

И хотя вышеупомянутый хондроз у меня давно прошел, я настолько привык к этим упражнениям, что выполняю их по сей день и даже получаю от этого удовольствие.

Правда, жена меня ругает, мол, таким образом я ускоряю износ наволочек, но я слушаю это и продолжаю свое дело, да еще и ей предлагаю заняться физзарядкой, но она пока отказывается.

Попробуйте и вы. Метод проверен на собственном опыте, и всем, кому я его советовал, помогло.

И вам поможет. Только не ленитесь!!!

Адрес: Виталию Ричняку, 367026 г. Махачкала, проспект И. Шамиля, д. 32а, кв. 53.



# БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

## НЕ ТОЛЬКО В АФРИКУ, НО И В КОСМОС

Психоневроз

Узнала о вашей газете только весной прошлого года. Подписалась. Когда приходит очередной номер, такое ощущение, будто явился в гости кто-то близкий, хороший друг.

Сейчас мне за 70, а в 44 года я тяжело заболела. Подкосил многолетний *стресс*. Нулевая кислотность, гастрит, холецистит, панкреатит, колит, геморрой. Кроме того, постоянные боли перед месячными, во время их и после них. При росте 164 см похудела до 45 кг. По лицу пошли какие-то болячки, при гриппе даже не поднималась температура — в общем, полный тупик. Мне становилось все хуже. Что ни съем, все ложится камнем. Пила ацидинпепсин (желудочный сок) и плантаглюцид (вытяжку из подорожника). Лежала в больницах пять раз, ездила лечиться на курорты. Все это длилось пять лет. Затем в груди появилась опухоль. И меня послали в онкодиспансер на обследование. И тут мне первый раз повезло.

Захожу к онкологу, он меня посмотрел, я его спросила: «Сколько мне еще осталось жить? Дочке всего шесть лет, не станет меня — вряд ли кто о ней будет заботиться, такие у нас дома невеселые дела». И вот что я от него услышала: «В вашем лечении должны активно участвовать вы сами. Вы еще не перешагнули черту, после которой нет возврата, но времени у вас немного. Давайте разберемся, что с вами происходит». Этот врач назвал различные книги, которые следовало бы почитать, но прежде всего книгу Поля Брэгга



«Чудо голодания». Потом он мне объяснил, что Брэгг, конечно же, жил в других условиях: климат, продукты, быт — все разное. Ищите, сказал, свою «нишу».

Я стала активно искать. За два года я сняла себя со всех учетов. С нового, 1979 года стала голодать. Каждый день надо было выпивать полтора литра дистиллированной воды. Лучше снеговой (талой) или дождевой. Каждый день делала клизму. На десятый день исчезла опухоль в груди. Первый раз голодала 13 дней. На 14-й день меня залихорадило, пошла к врачу. Он сказал, что нужно правильно выйти из голодания. Выход длится столько же дней, сколько длился голод. Начинала я с полстакана морковного сока, разбавленного дистиллированной водой.

Затем количество сока увеличивала, потом перешла на салат: тертые морковь, свекла, яблоко, чеснок. Меня иногда спрашивают: а если просто съесть морковку? Зачем сок, зачем тереть? Нет, надо придерживаться именно таких правил. Дальше уже можно включать в еду свежий творог, на ночь кефир. В конце выхода из голода — хурма, изюм, инжир. Но соль и сахар надо исключить. Пейте чай из плодов шиповника с медом.

Узнал наш сосед — он тоже доктор, — что я голодаю, пожалел, наверное, и так во мне в чем душа держалась, примчался и говорит: «С ума сошла! Вот у нас голодали двое и померли!» А я ему: «Ведь я в больницах наедалась. И там умирают люди, но, видимо, по правилам? А если кто-то померет не по правилам, это преступление?»

...Голод — это ведь только очищение организма. Затем надо ему дать необходимое. Вот где важна диета. Надо перейти на каши (понемногу!), овощные салаты, уху, запеченную рыбу, кисломолочные продукты. Потом через месяц-другой все повторить.

Однако желудок мой не переставал болеть. Кислотность — ноль. Однажды весной я не достала плантаглоцид и решила попробовать живой подорожник. Он только проклюнулся, и мы с дочкой собирали маленькие листочки повсюду. Мыла, выжимала сок через мясорубку. Пила по трети



стакана перед едой. Примерно через месяц пришла путевка, надо заполнять курортную карту, сдавать анализы. И тут оказалось, что у меня нормальная кислотность! Но я по-прежнему была упорной. Летом не голодала, жаль пропускать свежие овощи и фрукты. А осенью все сначала. За одну зиму, помню, прокрутила на соковыжималке 8 мешков моркови. К весне сама пожелтела, как морковь. Пришлось это на время прекратить. Я стала набирать вес. Прекратились все боли, появился красивый цвет лица со здоровым румянцем. На одной ноге, на косточке, был шип. Он исчез.

Все в моей жизни изменилось. После оформления пенсии я работала еще 8 лет. Ушла только потому, что, спасая деньги в 1989 году, купили дом в деревне, занялись хозяйством. Больше ни в больницы, ни в аптеки не хожу. Каждый год голодаю 10 — 12 дней и потом месяц пью морковный сок с добавлением свекольного и небольшим количеством растительного масла. Ем все, что хочется. Когда еще работала, меня отправляли в ЮАР в командировку. Врачи тогда сказали, что меня можно послать не только в Африку, но и в космос.

Адрес: Мамаенко Валентине Васильевне, 666023 Иркутская обл., Шелеховский р-н, п. Б. Луг, ул. Широкая, д. 59.

## СПАСИБО ПАСЕЧНИКУ ЗА НАУКУ

Радиккулит

Мне 84 года. Некогда, давным-давно, укусы пчел избавили меня от *радиккулита*, а также и других болячек на все 45 лет.

С 1940 года мы с мужем-военным исколесили все Приморье. Наконец осели в Пограничном районе. Там мне предложили работу на мини-молокозаводе. Молочными продуктами — маслом, сметаной, творогом, кефиром, мороженым — мы снабжали военный госпиталь, воинские части, уходившие на фронт под Москву. Я работала одна в трех лицах — директором, мастером, лаборантом. Нагрузка страшная. В цехах всегда было сыро, мокро. Весь труд — ручной. Ходила в резиновых сапогах. Приходила на работу рано.



уходила поздно. В результате «заработала» болячку, именуемую радикулитом. Чем я только не лечилась: ржаное тесто, йодная сетка, всевозможные растирки, которые были в то время, лежала в районной больнице, потом в военном госпитале, применяла всевозможные процедуры с прогреванием. Ночью переворачивал меня муж, одевал, обувал. В спину словно был вбит кол... Через дорогу от нашего дома жил старик-пасечник. Заметив мои муки, он сказал:

— А знаете, Софья Ивановна, походите вы в мою поликлинику.

— Ну, Мифодий Андреевич, вы еще подшучиваете над моей кривой походкой?

О том, что он выписывал литературу по пчеловодству, я знала. Он говорит:

— Я вылечил своего сына — студента Хабаровского железнодорожного института, который сильно простыл на уборке в совхозе. Как-то вычитал, что ученые давно предлагают лечиться укусами пчел, вот и попробовал на своем сыне. Давайте с завтрашнего дня начинать лечение.

Была уже поздняя осень. В 1-й день я приняла 4 пчелы, во 2-й день — 6, на 3-й — 8, на 4-й — 10 и на 5-й — 12. После укусов шла домой, муж и дети вытаскивали жалочки. Еще 10 дней я принимала по 12 пчел. Но больше чем по 12 пчел принимать не рискнула. Всего я приняла 160 укусов.

Начались холода, пчел надо было ставить во мшаник на зимовку, лечение пришлось прекратить. Прошла неделя — я выровнялась, почувствовала себя хорошо, боли прекратились, добавилась сила, я больше не знала усталости. И все остальные болячки тоже исчезли.

Адрес: Рубан Софии Ивановне, 692512 Приморский край, г. Уссурийск, ул. Горького, д. 79, кв. 10.

## ДАВНО ЗАБЫЛА ПРО СВОЙ РАДИКУЛИТ

Радикулит

Всякий раз, когда читаю «ЗОЖ», у меня возникает ощущение, что я нахожусь в компании друзей-единомышленников, ведущих оживленный разговор о своем, наблевшем:



кто-то просит совета, кто-то делится опытом борьбы с недугом, кто-то ищет и находит утешение и поддержку... И меня «захватывает» этот разговор. Мне так и хочется вклинить в беседу и не только слушать (читать), но и самой говорить или писать, чтобы быть услышанной. Возможно, мой опыт тоже кому-то поможет.

В шестидесятые годы, когда я еще молодая была, захватил меня *радикулит*. И так скрутил — просто беда. Чем я только не лечилась: таблетки, уколы, растирания разные, курс «новокаиновой блокады». Однажды принесли какой-то «огонек» — растирание, которое, как обещали, «и мертвого на ноги поставит». Наносить сеточкой кончиком пера на поясницу. А муж, чтобы быстрее встала на ноги, втер мне его аж целую пригоршню, от души и... сжег всю кожу. Какие нестерпимые муки испытала — не передать словами.

Впрочем, главное то, что все средства давали только временное облегчение, и врач сказала: «Это до конца», — и «утешила» тем, что, мол, половина населения — «радикулитчики», а вторая половина — «кандидаты в радикулитчики». Так и мучилась не один год.

Работала я тогда в совхозе Агаповском под Магнитогорском. Уборщица конторы Груша, приехавшая в совхоз, увидела меня — молодую и всю согнутую, скособоченную, от души пожалела и предложила помочь: «Меня, — говорит, — свекровь научила, как с этой бедой справляться, и многим помогла».

В хорошо протопленной деревянной бане напарила она меня веником от души. Потом так же на лавке поставила на спину банки, но не медицинские, а пол-литровые. На поясницу, смазанную вазелином, ставила фитиль из большой плоской пуговицы, обернутой марлей и завязанной ниткой. Кончик фитиля обмакивала в спирт — и на спину, зажигала и накрывала банкой. За один раз уместилось 3 банки. Внн втянулась вся моя спина. Лежала, дремала под одеялом минут сорок. Через неделю процедуру эту повторила. Долго не сходили черные круги от банок на спине. Но с тех пор — прошло более 30 лет — я, тьфу-тьфу, совершенно забыла про



свой радикулит. И до сих пор вспоминаю добрую женщину — Грушу, которая подарила мне здоровье, избавив от «неизлечимой» болезни.

Адрес: Крыловой Тамаре Ивановне, 171280 Тверская обл., г. Конаково, ул. Энергетиков, д. 31, кв. 18.

## ПОМОГЛИ НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ

*Болезни ЦНС, рассеянный склероз, энцефаломиелит*

Пишет вам Наталья Щетинина. Газета интересует меня не только как медработника (я медсестра физиокабинета), но и потому, что сама имею ряд проблем со здоровьем. Главная — это *рассеянный склероз*. Мне 27, из них 7 лет болею. Все началось после гриппа, осложненного бронхитом, который практически перенесла на ногах. Заболевание началось со слабости и снижения чувствительности слева.

Сразу положили в больницу. После выхода из нее состояние оставалось тяжелым. Пришлось лечь снова. Перед госпитализацией была проконсультирована главным невропатологом г. Липецка — именно он и поставил мне диагноз: «*рассеянный энцефаломиелит*». Вторая госпитализация оказалась для меня роковой. На фоне больших доз лекарств пошло прогрессирование заболевания: помимо левостороннего паралича и потери 50 процентов зрения появились такие симптомы, как нарушение глотания (вплоть до невозможности глотать даже слюну) и речи, судороги, потеря сознания, сильные головные боли.

Пришлось уволиться с работы и начать жить заново: учиться глотать, говорить, а также сидеть, ходить и видеть окружающий мир. К счастью, я не осталась одна — рядом были мои родные: родители, брат, сестра: мы друг друга поддерживали и ни на минуту не теряли надежды и веры.

В последующем обострения сменялись ремиссиями, я устроилась на работу в физиокабинет здравпункта. С работой справлялась даже в инвалидной коляске.

В конце 2000 года я стала понимать, что только положительный настрой и медицинские препараты не способны



разрешить мои проблемы. С этого момента начался поиск различных нетрадиционных методов лечения.

Для повышения иммунитета стала принимать гомеопатический препарат «ЭДАС-150»: по 5-6 капель на 1 ч. ложку воды 3 раза в день до еды с октября по апрель включительно. В этот же период, как источник витаминов и микроэлементов, использую пивные дрожжи, обогащенные йодом, селеном.

Улучшению проведения импульса по нервам помогла 10-процентная настойка мордовника: по 30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Но это лекарство имеет ряд особенностей. Во-первых, нельзя увеличивать разовую дозировку. Во-вторых, препарат вызывает привыкание, вплоть до того, что, стоит запоздать с приемом на 20-30 минут, как начинаются головные боли. В связи с этим приходилось принимать настойку мордовника постоянно.

Перелом же произошел после того, как на глаза мне попала заметка о целебных свойствах мумие. В ней говорилось о том, что мумие способно лечить заболевания ЦНС, но требуется более длительный курс, нежели при других заболеваниях.

Итак, параллельно с настойкой мордовника я стала принимать мумие по 0,1 г (1/2 таблетки) 2 раза в день, рассасывая во рту. (Курс составил 6 циклов по 25 дней каждый с перерывами по 10 дней.)

В результате у меня практически исчезла зависимость от мордовника, поэтому в 10-дневный перерыв я отдыхаю и от него.

Впрочем, настойка мордовника не только вернула мне полноценную свободу движений, но и... зрение. Правый глаз у меня не видел уже 2 года, притом последние полгода не воспринимал даже свет. Врачи поставили на нем крест, а левый — -0,2, -0,3 с полным отсутствием полей зрения. При очередной полной слепоте мне, как всегда, начали делать в левый глаз ретробульбарные блокады с дексаметазоном, но эффекта на этот раз не было, и я решила попробовать настойку мордовника закапывать в глаза, разведя до 1 про-



центра кипяченой водой (терять мне было нечего): 1-й день — по 1 капле в оба глаза 5 раз в день; 2-й день — по 1 капле 4 раза в день; 3-й день — по 1 капле 3 раза в день; в течение последующих 7 дней — по 1 капле 2 раза в день; еще 7 дней — по 1 капле 1 раз в день (утром). Положительные результаты получила уже в конце первого дня, а по окончании полного цикла результат удивил всех: правый глаз, на котором поставили крест, стал видеть лучше левого — правый глаз — 0,8, левый — 0,6; а также появились поля зрения. В последующем стала закапывать по одной капле в каждый глаз по утрам, и зрение заметно улучшается.

Кроме того, занимаюсь аэробикой, шейпингом. В последнее время стала принимать ароматерапию: эфирные масла лаванды, пихты, цитронеллы.

Вот, пожалуй, и все. Если ко мне будут вопросы, с удовольствием отвечу (в письмо вложите конверт с обратным адресом).

**Адрес:** Щетининой Наталье, 398504 Липецкая обл., Липецкий р-н, с. Сухая Лубна, ул. К. Константиновой, д. 7.

**«ЗОЖ»:** Хотелось бы, чтобы вы обратили внимание на рубрику «Личный опыт». Вот именно так — личный. Рассеянный склероз многолик, и у каждого он свой.

Прежде всего, мы созвонились с Наташей. В настоящее время она чувствует себя хорошо. Работает. Помимо вышеуказанных препаратов принимает еще и индийскую пищевую добавку — Чаванпраш.

Обсудили мы ситуацию и с нашим медицинским консультантом Владимиром Степановичем Хорошевым.

Вот его комментарий: «Мне, разумеется, не будучи знакомым с Наташей Щетининой, трудно судить, насколько далеко у нее зашла болезнь. В любом случае все те средства, которые она использует, очень хороши. Несколько смутила меня история восстановления зрения. То есть известно — данные эти есть и в справочниках по лекарственным растениям — отвар семян мордовника (1 ч. ложка измельченных семян на 300 мл воды, варят 15 минут, принимают по 2 ст.



ложки 4 раза в день) помогает при ослаблении зрения. Но вот чтобы использовали настойку мордовника — пусть хоть 1 %-ную — в качестве глазных капель, об этом я слышу впервые. Впрочем, опыт есть опыт. Желая воспользоваться им я бы посоветовал начать с еще большего разведения — 0,5 % — и посмотреть реакцию».

## РАССУЖДЕНИЯ ИНВАЛИДА О БОЛЕЗНИ И ЖИЗНИ

*Рассеянный склероз*

Мне 44 года. Где-то с 38 лет я больна *рассеянным склерозом*. Позади увлеченная работа, учеба, мобильность. Сейчас — ограниченность в движении, зависимость. Прошло время, прежде чем я поняла, что причину заболевания надо искать в себе. Да, так жила — и нажила. Но как же хочется детей своих, их друзей и всех людей уберечь, предупредить...

Сейчас я читаю много книг и статей о РС, путеводителей о здоровой и правильной жизни.

Давно я отошла от лекарств. А вначале врачи выписывали мне традиционный набор, он «универсален» для многих болезней, и я, как и многие, ела таблетки, делала уколы. А препараты, как правило, дорогие, на льготное получение рецепта надежды нет — бюджет пустой. Так и отдавала свои пенсионные денежки на лекарства, от которых ни толку, ни денег.

Умудрившись выйти второй раз замуж, уже с багажом: РС и двое дочерей, стала ездить с мужем по столицам.

В 1998 г. в МГКБ № 54 была у доктора Сорокина Г.С. на лазеротерапии (3 раза через полгода выезжала). В 2000 году была в Центре ЧРТ у профессора В.А. Иванченко. Проводила курс пчелоужаления (50 ужалений). Целый год дышала по Фролову, сейчас с легкостью перешла на сбалансированное дыхание — пранаяма. Делала инъекции живым веществом куриного яйца. В 2001 году летом в г. Новороссийске прошла курс оздоровления по методу академика М.С. Норбекова. Полтора года изо дня в день, как на работу, мо-



дила в тренажерный зал. Уже 6-й год обливаюсь ежедневно холодной водой по утрам. Занимаюсь упражнениями из йоги на растяжку мышц ног и спины. Два месяца летом плавала: июль на море, август в бассейне.

Были положительные результаты, но это состояние я не смогла закрепить. Почувствовав прилив сил, потеряла контроль над собой: на природе стала играть в волейбол, оступилась — сильнейшее растяжение повлекло двухмесячный «отдых». В результате пришлось после «отсидки» взять палочку. В бассейне прыгнула неудачно — поранила другую ногу — результат плачевный. Перестала посещать бассейн на целых полтора месяца.

Вывод: будь впредь осмотрительной и осторожной, соблюдай технику безопасности.

Эти сбои дали ухудшение на длительное время. А чего стоят душевные травмы?! Это депрессия, страх, комплексы, а значит, неуверенность, потеря равновесия. Возникает жалость к себе, приводящая к ложному пути. И тут нужны эмоциональный настрой, поддержка близких, друзей, понимание, общение. Это решает многие проблемы в жизни с РС. В такие периоды стараюсь общаться с окружающими и больными по телефону, дабы поддержать и себя, и их. Здесь так нужен компетентный человек, но только психолог в нашем городе — редкость, а тем более клинический. И стоят услуги недешево. А когда выравнивается духовный «уровень», то становится легче справляться с проблемами.

Какова бы ни была причина возникновения этой болезни, а точной причины нет, результат — повреждение миелиновой оболочки нервных волокон. На месте повреждений возникают бляшки, рубцы, которые извращают проведение нервных импульсов к различным частям тела. Как я поняла, основной задачей при лечении РС является восстановление миелина. Мне долгое время никто не мог объяснить, почему же происходит сбой в иммунной системе. И только в книге Евы Майды «Справочник по рассеянному склерозу для больных и их близких» я нашла ответы на мои вопросы. Советы для больных РС очень ценны, хотя мое «нутро» не со всем



может согласиться. Я бы посоветовала больным РС приобрести эту книгу.

Сейчас медики рекомендуют восстанавливать миелин, употребляя лецитин. Он существует как пищевая добавка, а также в продуктах: орехах, бобовых, овсянке, крапиве, свекле с ботвой, желтках... Значит, нужно лечебное питание для здоровья. «Сделай пищу своим лекарством», — сказал Гиппократ.

Я принимаю чаванпраш и лецитин, подбираю продукты питания. Предпочтение отдаю фруктам, овощам, крупам, орехам, кисломолочным продуктам. Очень редко ем продукты мясные. Картофель часто запекаю в духовке с кожурой. Стараюсь употреблять больше растительной пищи; меньше подвергать продукты тепловой обработке.

Больше всего меня беспокоит гипертонус мышц ног и спины, судороги и сверхраздражительность кожных покровов. Облегчаю охлаждением. Обертываю ноги на 15-20 минут мокрым холодным полотенцем — это заметно успокаивает мышцы, и после процедуры появляются уверенность и сила в ногах, как после холодного душа или обливания ведром воды.

В общем, методом проб и ошибок ищу свой путь, как подопытный кролик. Хотя со своим лечащим врачом мы, можно сказать, сотрудничаем: обмениваемся информацией, связанной с РС. Я для него — нерадивая больная, потому что ищу альтернативные медицине методы. Но главное — я поняла, что заболеванием нужно управлять. Для этого необходимо занять активную позицию, иметь поддержку окружающих, верить, что я могу, узнать лекаря в себе. Так и рвется из сердца пожелание быть всем одержимыми.

Спасибо вестнику за странички «Ваши письма...». Они дают заряд, дают настрой. После них никогда не распускаю «нюни», и хочется действовать. «ЗОЖ», оставайся таким же по оформлению, ты так ближе.

Адрес: Перепелкиной Татьяне Дмитриевне, 369000 КЧР, г. Черкесск, ул. Октябрьская, д. 344, кв. 133.

P.S. Если кто-то для себя нашел путь и поделится своими



хорошими результатами, буду признательна. Вместе легче искать выход из лабиринта.

И еще: после прочтения «Справочника» Евы Майды я составила для себя как бы целебный настрой по типу тех, что предлагает Георгий Сытин. Попробуйте читать его. Мне помогает:

«Склеротические бляшки прекращают образование, воспаленные клетки прекращают скопление. Миелин восстанавливается, происходит ремиелинизация.

Здоровые клетки соединительной ткани восстанавливают миелин, рубцовая ткань рассасывается. Утраченные двигательные функции восстанавливаются навсегда. Новый миелин прочно навсегда восстанавливается, изгоняет образование новых бляшек (и можно дальше).

Спазмы сфинктера мочевого пузыря расслабляются, нормализуются функции мочевого пузыря. Работа мочевого пузыря приходит в норму навсегда. Движение мышц стенок кишечника приходит в норму. Проблемы с кишечником решаются по мере восстановления миелина. Работа кишечника нормализуется.

Восстанавливаются нервные пути в спинном мозге, освобождаются от склеротических бляшек. Полностью восстанавливается миелин в клетках. Чувствительность полностью, навсегда восстанавливается. «Спастика, спазм, тонус мышц» — расслабляются, приходят в норму здорового молодого человека».

## ВОТ ТАКАЯ МОЯ ТЕРАПИЯ

*Стресс, раздражительность*

Покупаю газету с недавних пор, но уже открыла для себя много интересного. Теперь благодаря «ЗОЖ» делаю зарядку, пью настой «золотого уса», а главное — сама «заряжена» положительными эмоциями и стараюсь ими «зарядить» всех своих знакомых.

У меня нормализовалось давление (а было все время 90/60) — раньше во второй половине дня обязательно пила кофе,



теперь же потребность поднять таким способом тонус отпала.

Хочу дать рецепт людям с нервной профессией. Сама я педагог с 19 лет, работаю с детьми (сначала в детском саду, теперь в школе веду кружок «Цветоводство»). Специально этот способ лечения не выдумывала, он родился сам — из личного опыта.

Ситуаций для раздражения очень много — на работе и дома. Вот пример из жизни. Прихожу домой с работы, и на кухне, где на окне стояли кактусы и суккуленты, всего 30 штук, половины нет — валяются кучкой, и собрана земля (дочь успела немного прибрать).

Это просто кот, увидев за окном птичку, бегал по подоконнику. У меня ужас в глазах и гнев на кота: думала, побыю. Ничего не могу делать, руки трясутся. Ушла в большую комнату с возмущением и ругательством в адрес кота (дочь его предусмотрительно убрала с моих глаз) и машинально стала ухаживать за другими комнатными растениями (у меня их много).

Я даже не заметила, как пропал мой гнев — цветы забрали все мое плохое настроение, может быть, за час, не больше. Я снова вернулась к кактусам и суккулентам — снова рассортировала их по горшочкам, и ни один не пропал. Коту повезло, он жив и здоров (он очень ласковый, любит целоваться, лечит меня: если у меня что болит, он всегда на это место ложится).

Теперь я устраиваю себе такую разрядку уже специально, в любое время дня и ночи. Советую попробовать.

А суть этого лечения очень проста — заботься о других, люби, отдавай время, и тебе будут платить тем же. Как все в жизни просто!

**Адрес:** Половниковой Надежде Владимировне,  
620137 г. Екатеринбург, ул. Сулимова, д. 47, кв. 34.

*«ЗОЖ»: Письмо Надежды Владимировны не очень-то подходит под рубрику «Личный опыт», но... Мы печатаем его на этой полосе, потому что опыт снятия стрессов с помощью*



цветов и домашних животных многим может пригодиться: у всех есть дома подоконники, кое-где пустующие. А комнатные цветы так на них и просятся. А уж забавным котяткам так радуется сердце!...

## С БЕДАМИ СПРАВИЛАСЬ САМА

*Травма головы, сотрясение мозга*

Мне восьмой десяток идет. В 40 умер муж, осталась с тремя маленькими детьми. Для всех нас это была такая тяжелая утрата! Жить не хотелось... А тут еще и другие несчастья — ребенок заболел воспалением легких, пошла я в детскую поликлинику. А когда переходила улицу, меня сбила милицeйская машина. Попала в больницу, там наложили швы и... отпустили домой: видимо, сумели милиционеры с врачами договориться. А спустя неделю один из них приехал к нам. Сказал, его, мол, не отпускают в командировку, пока он не привезет от меня расписку в том, что сама виновата в этом дорожно-транспортном происшествии. Можете представить мое состояние — только-только похоронила мужа, ребенок болен, да и сама еле ноги передвигала. Дала я этому офицеру расписку, об одном тогда думала: чтобы ушел он поскорее из моей квартиры.

А вскоре снова попала в больницу — у меня оказалось сотрясение мозга. Месяц пролежала, все передумала. Поняла: мужа не вернешь, а я нужна детям и не имею права опускать руки. Нужно бороться, нужно быть сильной...

Когда из больницы выписалась, пошла в милицию: «Как мне быть, ведь это не производственная травма, мне что, бюллетень не оплатят?». Услышала в ответ: «Вы написали, что сами виноваты...». Вот ведь как все повернулось.

Конечно, сразу давление поднялось, шум в голове. Начал врач таблетки, уколы. Все делала, но улучшения не было. Иногда приходилось даже «скорую» вызывать. Была у невропатолога, а он направил меня к психотерапевту. Ну, думаю, до чего я дошла! Но мне посчастливилось попасть не



только к прекрасному врачу — его фамилия Шпак, но и к медсестре Леночке Бойченко. Благодаря им я постепенно стала приходить в себя. Научилась аутотренингу, попробовала очищать организм. За городом копала корни подсолнуха и лопуха, тщательно мыла, сушила, потом отваривала и пила настой. Делала его так:

1 ст. ложку измельченного сырья заливала 1 стаканом воды, кипятила, настаивала 45 минут, остужала, процеживала. Пила в три приема за 30 минут до еды. Натощак по утрам — отварной рис. Чтобы не кружилась голова, одновременно ела пророщенную пшеницу вместе с курагой, лимоном, медом, изюмом.

Это питает сердечную мышцу, предотвращает вымывание из организма необходимых ему минеральных солей.

Потом стала жить по системе Порфирия Иванова — обливаться, голодать 36 часов в неделю. Перешла на растительную пищу — салаты на столе не переводились. Готовила весной соки из одуванчика, крапивы и подорожника, летом — из свеклы и пила натощак по утрам. Настаивала шиповник, который сама собирала, делала чай из разных весенних листочков — смородины, малины, вишни, абрикоса, крыжовника. Заготавливала их на зиму. Мясо — только в духовке, но предпочтение отдавала рыбе, желательной морской.

Стала придерживаться раздельного питания. Хлеб ем исключительно черный, с отрубями. Чай зеленый. Через 2 часа после еды пью зеленый чай. Корни одуванчика мою, сушу в духовке — довожу до коричневого цвета, перемалываю в кофемолке — получается очень вкусный «кофе». За полгода я сбросила 10 кг, обрела уверенность в себе.

А тут сын пригласил меня в свой институт на занятия аэробикой. Понравилось! Три года не пропускала ни одной тренировки. У меня выработался определенный режим, от которого я не отступаю. Подъем в 5.30, бег по двору босиком. Дистанция — 2 км. Физзарядку много раз меняла, пока не остановилась на системе Норбекова. По сей день обливаюсь по системе Порфирия Иванова в любое время года.

даже  
воды,  
ную п  
потом  
ми, по  
дом и с

Два  
очень х  
надо за

В пр  
месяца

А те  
как о гр

Так ч

Адр  
товск  
д. 85

Не так  
сколько с  
ки, письм

В посл  
Краснояр  
лечить эту  
нимая мед  
несомненн

Я страда

ды, «набив

Отрица

реохлажден

питков (я н  
нагрузки.  
Конечно  
все-таки утр



даже когда бывает мороз до минус 35. Набираю два ведра воды, ставлю на ночь. Во дворе выбираю удобное место, осе- нью посыпаю его листьями опавшего ореха и обливаюсь, потом на ступеньках на улице обтираюсь двумя полотенца- ми, под ноги кладу хлопчатобумажную тряпочку. Захожу в дом и одеваюсь. Чувствую себя прекрасно.

Два раза в неделю советую принимать теплую ванну, очень хорошо и полезно с топинамбуром и крапивой, их тоже надо заготавливать.

В прошлом году сделала чистку по Семеновой, через 4 месяца — по Норбекову.

А теперь скажу о результатах: о давлении забыла, равно как о гриппе и простудах.

Так что справилась я со всеми своими бедами.

Адрес: Кундулян Татьяне Емельяновне, 346430 Рос- товская область, г. Новочеркасск, ул. Орджоникидзе, д. 85 а.

## ЖЕЛАЮ ВСЕМ СПОКОЙСТВИЯ

*Эпилепсия*

Не так давно начала читать газету «ЗОЖ», но вижу, на- сколько она нужна — просто спасительница. Этюды, замет- ки, письма оставляют сильное впечатление в моей душе.

В последних номерах я прочла письма из Челябинска и Красноярска. Пишут о детях, страдающих *эпилепсией*. Вы- лечить эту болезнь на данном этапе вряд ли удастся. Но, при- нимая медикаменты и придерживаясь некоторых правил, ее, несомненно, можно облегчить.

Я страдаю этой болезнью более 20 лет, и некоторые выво- ды, «набив большие шишки», могу сделать.

Отрицательно влияет на мозг переполнение желудка, пе- реохлаждение организма, наверное, принятие спиртных на- питков (я их не употребляю), а также большие физические нагрузки.

Конечно, возраст 11-16 лет и 40 — большая разница... И все-таки утро, конечно, не следует начинать с принятия кол-



бас, янц, крутой пицци, а лучше — с чая. Овощи — лучше вареные, рыба никогда не вредят.

Чеснок не советую есть, я заменяю его луком. Мед, масло растительное в определенном количестве пойдут только на пользу.

Жизнь ни у кого ровной и гладкой не бывает. А у подростков проблемы, наверно, куда острее, чем у взрослых. И чтобы нервные вспышки не были такими сильными, никогда не стоит забывать корни валерьяны, траву мелиссы, мяты. Пить отвары, настои лучше вечером.

Иной раз руки опускаются, но считаешь «ЗОЖ», поглядишь вокруг себя — и дурное настроение уходит прочь.

Ф.М. Достоевский, П.И. Чайковский были «награждены» эпилепсией и сумели оставить после себя такой огромный след.

Желаю всем читателям «ЗОЖ» уравновешенности и спокойствия в этом взбудораженном мире.

Ольга Богарова, г. Моршанск, Тамбовская обл.

P.S. Из медикаментов я принимаю фенобарбитал и финлепсин, когда есть в аптеке по рецепту.



## БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

### ГЛАУКОМУ И КАТАРАКТУ ВЫЛЕЧИЛА ПО РЕЦЕПТАМ «ЗОЖ»

*Глаукома, катаракта, аллергический конъюнктивит*

Выписываю «ЗОЖ» с 2000 года. В газету пишу по поводу лечения глаукомы и катаракты по рецептам «ЗОЖ». Метод тот очень эффективный. Я его применяю — помогает и мне, и моим знакомым. Вот и решила напомнить о нем читателям.

Свежее, желательное с темной скорлупой, яйцо от курицы с петухом положить на стол на два дня. Затем варить его на слабом огне 1 час. Остудить, аккуратно почистить, чтобы белок не повредить. Разрезать пополам, желток вынуть, а ямки заполнить цветочным медом. Оставить на сутки. Образовавшуюся жидкость слить в бутылочку, закапывать утром и вечером по 2 капли в каждый глаз. Хранить в холодильнике.

Но перед тем как закапывать, подставьте ладони под кран и 40 раз бросайте воду в открытые глаза.

Я лечение, назначенное врачом, заменила этими каплями. Как только почувствую в глазах, будто песок насыпан, — сразу начинаю закапывать. Проходят усталость, напряжение, покраснение глаз. Сестра вылечилась этими каплями от аллергического конъюнктивита.

Я ежегодно проверяю зрение. В этом году окулист сказал, что хрусталики прозрачные, глазное давление хорошее. Когда врач узнал о моем лечении, сказал: «Ну и закапывайте. Только принимайте еще аскорутин (витамины) и трентал курсами». Что я и делала.



Адрес: Васенко Тамаре Яковлевне, 461900 Оренбургская обл., г. Сорочинск, ул. Володарского, д. 4.

## ВИЖУ НА 3 СТРОКИ БОЛЬШЕ

Миопия

Мне 16 лет. Зовут Маша. Ваш вестник мне очень нравится. Впервые увидела его у бабушки и зачиталась. А бабушка читает его каждый день перед сном. Много полезных советов, теплые слова. Это так нужно людям.

У меня проблемы со зрением (*близорукость 0.3/0.4*). Недавно стала заниматься по системе БОС (Биологическая Обратная Связь). В основе лечения лежит релаксация (расслабление). Я прошла курс в специальном кабинете, но для полного эффекта можно и нужно выполнять дополнительные упражнения дома.

Сидя перед телевизором, расслабиться и смотреть как бы сквозь, не концентрируя внимание на изображении. (Упражнение выполняется каждым глазом по 10—15 минут).

Для второго упражнения необходимо сделать что-то вроде квадратной ракетки высотой 20 см и шириной 7-10 см. На расстоянии 5 см от верхнего края написать букву С высотой 10 мм. Медленно отводить ракетку от глаз, пока С не превратится в О, и обратно до глаза, пока С снова не превратится в О. Выполняется каждым глазом по 10 минут 4-6 раз в день. Обычно результаты видны после 10-12 дней.

Желаю успехов начинающим, а я уже вижу на 3 строчки больше в таблице для определения зрения.

Адрес: Чухан М.М., 347366 Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. Морская, д. 12, кв. 8.

«ЗОЖ»: Поздравляем, Маша, с успешными занятиями по системе БОС. 3 «отвоеванные» трудом и упорством строчки — это радость.



## БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

### О ПАУКАХ — С СИМПАТИЕЙ

*Раны гнойные, укусы насекомых*

Случалось ли вам, уважаемый читатель, бродя по лесу в поисках грибов, незаметно для себя наткнуться лицом на паутину и, сдирая ее липкие нити, от всей души костерить паука за то, что ему почему-то понадобилось свить ее именно на вашем пути?

Уверена: случилось, и не раз... И вообще, скажи любому: «Паук» или «Паутина», и всплеск отрицательных эмоций — от возмущения до отвращения — гарантирован. Между прочим, совершенно напрасно. Паутина — уникальное природное средство для быстрого и эффективного лечения любых гноящихся и трудно заживающих ран — от пореза до укуса. Причем лечит она независимо от степени тяжести заболевания и даже в тех случаях, когда антибиотики не помогают.

В старинной русской медицине, когда еще не были изобретены современные лекарственные средства, паутина занимала достойнейшее место в арсенале лекарей. Дело в том, что по своим характеристикам паутина наиболее близка к лимфе — основному элементу иммунной системы человека. Достаточно наложить паутину на рану, поддержать ее некоторое время — и процесс заживления начинается прямо у вас на глазах: падает температура, снижается отечность в больной части тела, уходит боль, а затем начинает затягиваться и сама рана.

О лечебных свойствах паутины я узнала от своей бабушки, но средством этим ни разу так и не воспользовалась — не



было нужды. Пропецившее же лето выдалось для средней полосы России на редкость жарким, и многие дачники пострадали от укусов насекомых. Мне тоже досталось: во время работы на грядке укусила оса. Я, признаться, не обратила на это внимания. Подумаешь, укус. Сколько раз кусали — и ничего.

На этот же раз ситуация оказалась серьезной. После укуса ранка на ноге над коленом сначала отекала, а затем стала гноиться и распухать. Через четыре дня на ногу страшно было смотреть. Место укуса представляло собой «баклажанного» цвета закрытый гнойник размером с рубль, окруженный краснотой и отечностью. Гнойник этот болел и был настолько горячим, что листья подорожника, которые я прикладывала к нему, чтобы вытянуть гной, просто-напросто высыхали, превращаясь в ломкую сухую крошку.

Ситуация прогрессивно ухудшалась. Назревала необходимость оперативного вмешательства вместе с прохождением курса лечения антибиотиками. На горизонте маячила угроза заражения крови со всеми вытекающими последствиями. Короче, следовало ехать в Москву и тратить отпуск не на отдых, а на хождение по больницам. Я пала духом и совсем уже было смирилась с судьбой: ехать, так ехать. Однако, ложась спать, почему-то вспомнила о бабушкином рецепте с паутиной...

Утром, не слушая ехидных комментариев соседей по даче, набрала немного паутины, сделала из нее «гнездышко» размером чуть больше гнойника, приложила к гнойнику, закрыла сверху куском бинта. Все это прикрепила крест-накрест лейкопластырем и решила попытаться немного поспать, несмотря на боль и температуру.

Самое интересное оказалось дальше. Примерно через полчаса температура начала спадать, а боль — понемногу утихать. В результате после нескольких мучительных бессонных ночей мне удалось заснуть крепким сном и проспать до утра. Проснувшись утром, я с изумлением обнаружила, что температура в больном месте значительно понизилась, а отек почти спал. Гнойник, естественно, был на месте, но боли



почти не ощущалось. Я не стала снимать паутину, а прикле-  
ила ее снова на то же место и с радостью отправилась на мои  
любимые грядки, оставив идею о поездке в больницу.

Никаких лекарств я не пила, только все время держала  
на больном месте паутину, регулярно меняя ее через несколь-  
ко дней. За две с половиной недели гнойник рассосался сам,  
не оставив ни рубца, ни шрама.

Итак, рецепт:

- Наберите рукой немного паутины и «свейте» из нее  
«гнездышко», которое по размеру было бы немного  
больше вашей раны. При этом старайтесь, чтобы пау-  
тинки по возможности оставались целыми. Не пытай-  
тесь полностью очистить паутину от кусочков травы,  
лиستиков, мусора, дабы не нарушать паутинную струк-  
туру. Единственное, что необходимо сделать обяза-  
тельно – это убрать останки насекомых. Их в паутине  
быть не должно.

- Обратите особое внимание на то, что «паутинное  
гнездышко» необходимо свивать по часовой стрелке,  
поскольку таким образом усиливается его лечебная  
энергетика.

- Еще одна тонкость: собирая паутину, необходимо  
мысленно попросить прощения у паука за то, что вы  
рушите его дом, объяснить, почему вы это делаете;  
попросить у него помощи, с радостью ее принять и не  
забыть поблагодарить его, когда ваша рана заживет.

Думаю, это старинное народное средство поможет не толь-  
ко тем, кому дорогостоящее лечение не по карману, но и тем,  
кто разуверился в возможностях традиционной медицины.

И еще очень надеюсь, что после того, как паутина пода-  
рит вам радость выздоровления, вы проникнитесь к пауч-  
кам определенной симпатией.

Адрес: Романенко Ларисе, 117525 Москва, ул. Черта-  
новская, д. 28, корп. 1, кв. 81.

## КРЫЛАТЫЕ ФАРМАЦЕВТЫ

*Резанные раны, фурункулы*

Взяться за перо меня побудила статья «Ода прополису»  
«ЗОЖ» № 5 (185) за 2001 г.). В ней рассказывается о лечеб-



ных свойствах прополиса и о том, как автор вылечил им туберкулез легких. Прополис лечит не только туберкулез легких, но и язву желудка и 12-перстной кишки, простудные заболевания, трудно заживающие раны и множество других болячек.

О продукции пчеловодства и ее пользе для человека много и подробно написал в своих трудах профессор Иойрыш. Такие его книги, как «Пчелы — крылатые фармацевты», «Календарь пчеловода» и другие, широко освещают эту тему.

Медицина всего мира сейчас использует всю продукцию пчел. Препараты из пчелиного яда, из маточного молочка, пыльца и перга, да и мед, не имеют себе равных среди всех лекарств. Хочу поделиться своим опытом лечения пчелопродукцией.

Лет пятнадцать назад я сильно поранил руку: перебил палец, изранил всю ладонь. Привезли меня с предприятия по моей просьбе домой, а не в поликлинику. Я налил в миску свежего меда и опустил туда раненую руку. Через полчаса все боли прекратились, и я уснул. Потом, вынув руку из меда, не вытирая, забинтовал, обернул пленкой (чтобы не вытекал мед) и через сутки уже смог сесть за руль машины.

Другой случай произошел со мной лет шесть назад. На лопатке был фурункулез. Три больших фурункула после чистки на операционном столе образовали рану 12x16 см, которая в течение двух с половиной месяцев не заживала. После операции по пересадке кожи я попросил лечащего врача выписать меня домой, где сделал свою мазь: взял 300 г свежего, дважды перетопленного коровьего масла и 150 г очищенного вручную прополиса, сварил на водяной бане в течение двух часов. Применял эту мазь при ежедневных перевязках один раз в сутки. За десять дней все у меня зажило.

Пчелиный яд — самое лучшее средство от радикулитов, полиартритов, остеохондрозов и других заболеваний. Пыльца, перга и мед — тоже всем известные лекарства, о них много написано и в медицинской литературе, и в вестнике «ЗОЖ».



Я занимаюсь пчелами с 1938 года, то есть почти всю жизнь. Лечился и лечусь только продукцией пчеловодства. Мед, пчелоужаления, прополис всегда в моем лечебном арсенале.

Настойка или вытяжка из прополиса делается так:

взять 80-100 г прополиса на 0,5 л спирта, измельчить его и настоять 7-10 дней в темной бутылке из-под шампанского, взбалтывая ежедневно по 2-3 раза. Настоявшуюся (коричневого цвета) жидкость слить в другую бутылку, и можно принимать от многих заболеваний 2-3 раза в день по 20-30 капель на ложку воды.

Простудные заболевания излечиваются за 2-3 дня. При язвах, гастритах и других заболеваниях нужно принимать более длительное время.

Оставшийся в бутылке осадок — тоже лекарство: им можно растирать больные суставы, лечить разного рода болячки на теле.

Настойка противопоказана при больной печени.

Адрес: Карловскому Василию Афанасьевичу, 385634 Республика Адыгея, Гиагинский р-н, х. Прогресс, ул. Центральная, д. 31.



## ДОМАШНЯЯ АПТЕКА

### ГЛИНА — ШТУКА КАПРИЗНАЯ И НЕПРЕДСКАЗУЕМАЯ

*Артрит, гайморит, геморрой*

Так получилось, что около трех лет я невольно занимался глинолечением. Сначала на себе испробовал, потом на членах семьи, родственниках, друзьях, знакомых, а потом и незнакомых людях. И вот что я заметил. Даже одному и тому же человеку одно и то же средство в разное время помогает по-разному. В глинолечении это называется циркадными ритмами. То есть существует жесткая привязка к суточным, лунным и сезонным циклам. И если не учитывать эти циклы, то лечение может стать не просто бесполезным, но даже вредным. Это один момент. Второй связан с поголовной небрежностью и невнимательностью. Во всех книжках черным по белому написано, что глина ни в коем случае не должна соприкасаться с металлом: «Загрузку в мешки следует вести только деревянными лопатами. При соприкосновении с любым металлом целебные радиэстезийные свойства глины полностью утрачиваются без восстановления в последующем времени». Однако за три года я ни разу не видел, чтобы кто-то копал глину деревянными колышками. Все это делают стальными лопатами. «Простите, — спросишь, — а ничего, что вы железной лопатой глину роете? Не рекомендуется ведь». В ответ тебе так яростно начнут доказывать, что страшного тут ничего нет, и глина все равно помогает, что возражать бессмысленно.



Температурный режим нарушили (глину нельзя нагревать) — лечение ваше бессмысленно. У глины такая особенность, как у конденсатора: 3 часа она наматывает патологическую информацию, а следующие 3 часа аккуратно возвращает ее на место, то есть больному. Поэтому, если вы приложили аппликацию на ночь, толку не будет никакого (кроме разве эффекта Плацебо). Почти никто не учитывает того обстоятельства, что, чем больше масса глиняной аппликации, тем больше патологической энергоинформации она впитывает. В моей практике были случаи, когда я за один сеанс избавлялся от артрита, гайморита, геморроя, используя около 10 кг глины одновременно. Так, летом 2000 года в Джубге, за санаторием «Прибой» (там есть небольшой выход рассыпной, не окаменевшей на солнце глины) я набрал килограммов 10-12 глины, размешал как следует с соленой водой и засунул больную кисть руки на 2 часа. С тех пор об артрите и не вспоминал.

Еще примеры? Однажды, после того, как я чуть не умер от большой дозы «левого» спирта с неизвестными добавками, у меня пораздувались сосуды. Везде — на черепе, на сфинктере заднего прохода. Но, что самое неприятное, день ото дня состояние ухудшалось. Геморрой разыгрался не на шутку: не то, что в туалет, сидеть на стуле было больно. Зашла речь об операции. Знакомый хирург ласково уговаривал лечь к нему под нож. Под нож что-то не хотелось. И тогда я без всякой надежды взял огромный кусок сухой голубой глины — где-то 7-10 кг. Расколол его на кусочки деревяшкой и размочил в ванной. При температуре 35 °С я пролежал в ванной 1 час 20 минут, постоянно меняя взвешенную в воде массу у больного места. Глина — штука капризная и непредсказуемая. Но иногда она заставляет уважать себя всерьез. Ровно через час двадцать минут все геморроидальные узлы как ветром сдуло. Боль еще оставалась, но на следующий день и она исчезла. Вот так. Одна процедура вместо операции. Иногда и такие чудеса случаются.

Даже самая мощная голубая глина отличается по целобности, в зависимости от месторождения. А желтая глина,



даже самого лучшего качества, считается самой слабой по эффективности в сравнении с голубыми, зелеными, темными и красными глинами. Если же она состоит из песка и суглинка, то и вовсе толку от нее никакого. Хоть одно звено в цепочке нарушено — и все лечение коту под хвост.

Игорь Беленко, г. Брянск.

## ЛИПА — ЗОЛОТОЕ ДЕРЕВО

*Пиелонефрит, грипп, стресс*

Я работаю библиотекарем, очень люблю листать старые книги. А еще я уже более 15 лет занимаюсь лечением почек. На помощь мне приходит удивительная липа.

Цветет липа, отцветает липа. Где много солнечных лучей, где дерево просто купается в них, там липа зацветает намного раньше. Восхищение вызывают целебные силы липы. Ей я посвятила стихи:

*Липа — солнечная, золотая!*

*Для почек вовсе не простая.*

*Баюкает, «просветляет» нефроны,*

*Затишают измученных почек стоны.*

И это действительно так. При лечении многих почечных заболеваний цветки липы просто незаменимы. Так, при хронических *пиелонефритах* отвар цветков липы снижает температуру до нормальной. В некоторых случаях полностью прекращается воспалительный процесс в почечных лоханках. Исчезает озноб, перестают мерзнуть руки и ноги.

Я отношу липу к растениям, как бы «просветляющим» кровь, постепенно убирающим из больного организма излишек мочевины. Липовый отвар «обволакивает» почечные клубочки, согревает и укрепляет их. Здесь уместно привести мнение выдающегося русского ученого К.А. Тимирязева, который в своем труде «Жизнь растения» писал: «Лист западает энергию солнечного луча, становится источником тепла и света... Мы, принимая в пищу органическое вещество, вместе с тем поглощаем сохраненный в нем солнечный луч и употребляем его на то, чтобы согревать или приводить в движение свое тело».



Эта мысль великого ученого подтверждается практикой. Липа очень хорошо согревает охлажденные почечные клубочки. Если утром и в обед принимать цейлонскую пол-полу, а за полчаса до ужина вечером отвар липового цвета в течение 7-10 дней, то уровень мочевины в крови у больных с различной степенью поражения почек снижается.

Как избавиться от *гриппа* с помощью липового цвета, меня научила знакомая. Мед, лимон, липа — вот мое постоянное и эффективное средство в борьбе с гриппом. Отвар липового цвета в этом случае нужно пить несколько дней подряд — ежедневно по одному стакану. Этот рецепт особенно хорош для тех, чей организм перенасыщен антибиотиками.

А еще у вас будет ровное, спокойное настроение, если время от времени вы будете попивать пахнущий солнцем липовый чай.

Попробуйте, если вы огорчены или у вас неприятности, выпить две-три чашечки липового чая. Вам обязательно станет полегче. Крепко заваренный липовый чай подарит вам легкий, спокойный сон.

Адрес: Савчик Зинаиде Ивановне, 222836 Беларусь, Минская обл., Пуховичский р-н, п/о Турин.

## ПРО ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО И МНОГОЕ ДРУГОЕ

*Геморрой, конъюнктивит*

Я давно мечтал об издании, подобном «ЗОЖ», где бы люди обменивались своим жизненным опытом в борьбе с болезнями и сохранением здоровья, но не ожидал встретить рубрику: «Ваши письма — самое дорогое, что у нас есть». Она меня потрясла!

Но, пожалуй, к делу!... *Трещины прямой кишки* мучили меня десятки лет. Прижигания ляписом, спринцевание марганцовкой не давали никаких результатов. В литературе и в официальной медицине указывалось только иссечение — операция, и никакого консервативного лечения. 10 лет я собирал литературу по лекарственным растениям, одновременно



но проверяя на практике их действие. Сейчас уверен, что трещины рубцуются в 3—4 дня. Во всяком случае, именно через 3 дня лечения врач не увидел никаких трещин, да и избавились от этого недуга еще трое, кроме меня.

Итак, рецепт.

Трава зверобоя — 2 ст. ложки, лист ежевики — 3 ст. ложки, цветы тысячелистника — 2 ст. ложки, цветы календулы — 2 ст. ложки, лепестки василька — 1 ст. ложки. Все смешать и брать по 3 ст. ложки на 0,5 литра воды. Кипятить 3-5 минут. Охладить, процедить. Спринцеваться после дефекации из самой большой спринцовки, вливая 2 шт. за один прием (это приблизительно 0,5 л). На ночь хорошо поставить микроклизму из 2 см<sup>3</sup> облепихового масла. В этом случае успокоится и геморрой.

Несколько раз в «ЗОЖ» в рубрике «Отзовитесь!» встречалась просьба помочь в лечении конъюнктивита. Сообщаю, что в аптеках есть глазная мазь эритромициновая. На этикетке написано: «Мазь применяется при заболевании глаз (конъюнктивит, кератит, язва роговицы, блефарит, трахома), при гнойных поражениях кожи, инфицированных ранах, пролежнях, ожогах 2—3-й степени». Там же указаны способы применения. У меня долгое время периодически болели глаза: опухали веки, гноились. Несколько раз лежал в стационаре. Ставили диагнозы: конъюнктивит, кератит, блефарит... Остановились наконец на том, что это какая-то «зараза», которую ничего не берет. Слава Богу, соседка посоветовала купить в аптеке глазную мазь эритромициновую. Стоило мне применить эту мазь два дня, как исчезла моя «зараза» и до сих пор не появляется.

И еще об облепиховом масле. Облепиху выращиваю больше 30 лет. Высоко оценил ее целебные свойства. Для изготовления масла развожу с ягодами ярко-красными, где больше каротина: масло получается темней. Принципиально моя технология приготовления основывается на вытяжке облепихового масла с помощью подсолнечного (нерафинированного) и многократном настаивании. Состоит она в следующем. Беру спелые ягоды (чем спелее, тем больше накапли-



вається масла), выжимаю сок в литровые банки и ставлю их в холодильник. Этот сок облепихи с мякотью использую зимой для киселя, а иногда, разбавив водой и подсластив, пью как обычные соки.

Полученный жмых помещаю в марлевые мешочки и сушу. Идеальный случай — на батарее. Но чаще всего приходится сушить на даче в печке при температуре не выше 50 градусов Цельсия. Затем сухой жмых превращаю в порошок при помощи обыкновенной мясорубки с ножами и с решеткой, где отверстия не более 1,2-1,3 мм в диаметре, через которые зерна облепихи не проскакивают.

Далее беру на литровую банку 1-1,5 стакана этого порошка и заливаю подогретым до 45°C подсолнечным маслом. Настаиваю недели 3-4, помешивая.

Беру вторую банку и опять 1-1,5 стакана порошка и из первой литровой банки заливаю этот порошок. Если первую банку заливаю до плечиков, то вторая банка будет наполнена менее первой.

Так поступаю и в 3-й раз. Получаю прекрасное 80-процентное масло. Остатки в банках можно залить подсолнечным маслом снова — это для винегрета.

Адрес: Антропову Борису Алексеевичу, 152907 Ярославская обл., г. Рыбинск, пр-т Ленина, д. 174, кв. 52.

## МОКРИЦА — НЕ СОРНЯК, А ДРУГ СЕРДЕЧНЫЙ

*Болезни щитовидной железы, мастопатия*

Мокрица — это трава с мелкими нежными листочками, белыми цветочками-звездочками. Другое ее название — звездчатка средняя. Да, это сорняк, с которым мы боремся на своих грядках в садах и огородах. Срезать мокрицу можно целое лето до глубокой осени — холода она не боится.

Как готовить сок мокрицы. Режу траву на кусочки (произвольно) и пропускаю через мясорубку, отжимаю через 2-3 слоя марли или беруткань (не очень плотную). Сок пью дольше, чем 1 месяц. Последнюю, позднюю травку заготавли-



ваю впрок на зиму, замораживаю в морозильнике (можно в формах, потом кладу в мешочек, как сухари).

Мокрица — чудо-трава. Если вы жалуетесь на боли в печени или в поджелудочной железе, то они у вас притихнут, можете навсегда распрощаться с головными болями, с шумом в ушах, сердце станет работать лучше, исчезнет раздражительность, станете добрее, терпимее. Она полечит вашу щитовидку (помогает при узловом зобе, воспалении щитовидной железы и других) — содержит йод, витамины С, Е, К. Все проверено на себе, своих близких и знакомых. Полечит мокрица и мастопатию. Поможет при мастите, гнойниках, угрях, ушибах, ожогах, геморрое, при болезнях легких, диатезе. Способствует выведению ядов из организма. Поможет, если получил большую дозу радиации.

Отжимки не выбрасываю, а смешиваю с глиной и уриной и делаю аппликации на позвоночник (толщиной 3 см), оставляю на 2-3 часа (укутаться тепло), затем смываю без мыла. Можно положить на любое больное место (колени, руки и так далее).

Как делать настой и отвар? Классический способ приготовления настоя:

1 ст. ложку измельченной травы с верхом залить 1 стаканом кипятка, затем настоять 4 часа. И отвар: 10 ст. ложек травы кипятить в литре воды 30 минут, отжать. Подходит для наружного применения (настоем промывают глаза при помутнении роговицы). Можно пить чай, заваренный с мокрицей.

Есть шуточная поговорка: «Если ты проснулся, и у тебя ничего не болит, значит, ты умер». А вот когда тебе уже за 60, ты проснулся, и у тебя ничего не болит, то чувство удовлетворения охватывает тебя — ведь ты победил свою лень и десятки заскорузлых болячек.

Адрес: Харитоновой Надежде Моисеевне, 627540 Тюменская область, поселок Абатский, ул. Советская, д. 56.



## ТРИ ЛЮБИМЫХ МОИХ РАСТЕНИЯ

*Кожный зуд, суставные боли*

Несколько лет тому назад мы опубликовали письмо Риты Магиной из Магнитогорска «Четыре принципа успешного лечения» («ЗОЖ» № 8 (164) за 2000 год). То есть было это достаточно давно, письмо многими забылось, да и читателей за прошедший срок прибавилось. По этой самой причине (читатели, кстати, все чаще просят об этом в своих письмах) мы считаем, что некоторые положения из письма Магиной нелишне повторить.

Итак, «Четыре принципа...».

**Во-первых**, искать! То самое, что годится только для вас, и никто, даже самый хороший врач, не знает вас так, как вы сами себя знаете.

**Во-вторых**, анализировать то, что делаешь, думать постоянно и сосредоточенно, насколько может быть полезно то или иное средство лечения, опять же с позиций знания самого себя; уметь прислушиваться к себе и тем изменениям, которые происходят с вами.

**В-третьих**, не лениться. Благими намерениями вымощена дорога в ад. И сколько раз в мыслях своих мы готовы ради здоровья горы свернуть! Но наступает новое утро, а с ним повседневные хлопоты, в которых безнадежно тонут наши планы позаботиться о здоровье.

**В-четвертых**, не упрощать то или иное средство оздоровления, а педантично следовать его предписаниям.

А теперь несколько конкретных рецептов, как мне кажется, авторских, проверенных многократно и благотворных для здоровья.

От суставных болей и одновременно от кожного зуда, особенно досаждающего всем пожилым людям зимой и ранней весной, когда кожа становится сухой и ранимой, помогают ванны, доступные всем:

ветки сосны нужно обрезать, порезать секатором или большими ножницами на куски по 10-15 см, сложить в большую эмалированную кастрюлю (на 6-8 литров), наполнив ее ветками примерно до полови-



ны, залить доверху горячей водой, довести до кипения и кипятить не более пяти минут, затем остудить до комнатной температуры. Это все делаете утром или днем. А вечером процедите сосновый отвар и вылейте в ванну; добавьте 0,5 кг поваренной соли, размешайте и принимайте эту ванну в течение 15-20 минут при той температуре, к которой вы привыкли и которую легко переносит ваше сердце. После ванны не вытирайтесь полотенцем, только слегка промокните кожу, а лучше — дайте ей просто высохнуть и ложитесь в постель. Уже после первой такой процедуры вы почувствуете ее благотворное влияние на весь организм: будете сладко спать без сновидений, кожа станет более здоровой, молодой, «дышащей». Конечно, нужно постараться принять такие ванны 5-6 раз, лучше 2 раза в неделю и лучше, чередуя сосновую ванну с травяной.

Из многих вариантов травяных ванн я остановилась на следующем: стебли и листья топиамбура (сухие) заготавливаю летом, их можно сушить целыми снопами (но лучше порезать кусками по 10-15 см) и хранить сырье на балконе или в садовом домике. Заваривать так же, как и ветки сосны. Можно добавлять другие травы, благотворно влияющие на кожу и суставы: сельдерей, спорыш, календула, ромашка, крапива двудомная, листья березы, малины, смородины, расторопши.

**«ЗОЖ»:** Разумеется, мы сократили при повторении то первое, уже опубликованное письмо. В конце его Рита писала: «Я рассказала пока только об оздоравливающих ваннах, دوستиных всем и очень результативных. Но если читатели ве-стника захотят узнать подробнее о практическом применении топиамбура, я готова ответить...».

Скорее всего, Магина не представляла, сколько захотят. В результате в октябре минувшего года мы получили от нее второе письмо.

Я получила с мая по октябрь почти четыре сотни писем, и они (письма) продолжают идти с вопросами, благодарностями, просьбами, пожеланиями, советами.



Ответила всем, за исключением тех нескольких человек, кто забыл вложить конверт.

Все письма храню, иногда перечитываю, анализирую, суммирую вопросы... В итоге решила ответить на них, как бы продолжая и одновременно уточняя то, о чем не договорила в первом письме.

**Вопрос перзый:** как использовать топинамбур? В топинамбуре главное — клубни. Их можно есть сырыми (салаты), но можно и варить, жарить, тушить, запекать. От термической обработки клубней их целебные свойства не меняются. Самый удобный способ лечения топинамбуром — добавлять его во все привычные блюда (супы, борщи, котлеты, тесто, рагу, запеканки и т.д.) в количестве 15-20% от общей массы закладываемых продуктов. При этом клубни не чистить! Нужно лишь срезать «усики» и хорошо вымыть щеткой. Почему? Дело в том, что в кожице и тонком слое под ней находятся главные целебные вещества — кремний, калий, магний и множество других важных микроэлементов. Вот уже несколько лет я почти ничего не готовлю из еды без топинамбура и очень довольна результатами: я и мой муж давно не обращаемся к врачам и чувствуем себя сейчас лучше, чем 20 лет назад.

Кроме клубней лечебными являются также стебли и листья растения. В июле — августе, когда топинамбур цветет, нужно не упустить время и заготовить к зиме целебный чай: срезать верхнюю часть стебля (вместе с цветком), примерно 30-40 см, измельчить секатором по 4-5 см, высушить в тени или в комнате и заваривать как обычный травяной чай, можно с мятой, мелиссой, душицей, смородиновым листом.

Третья разновидность применения топинамбура — лечебные ванны от суставных болей и кожного зуда. Одно необходимое попутное замечание: заготавливая для чая и лечебных ванн стебли и листья этого растения, имейте в виду, что это вредит клубням, — они будут мельче, чем у несрезанных растений. Как же быть? Я делаю так: определяю часть растений для срезки и осенью оставляю их невыкопанными. Известно, что топинамбур можно выкапывать и весной, — в



апреле клубни оказываются обычно более крупными, чем в сентябре. Если вы не уверены, что сумеете до весны сохранить урожай, есть еще способ, который выручает: нужно высушить клубни в теплой духовке. Порежьте вымытые клубни на кубики, примерно 2х2 см, и сушите так, как обычно сушат в приоткрытой духовке яблоки, калину или томатную пасту. Сухие кубики храните в бумажном пакете или в полотняном мешочке. По сути, вы получаете в этом случае сухой экстракт почти такой же, как продается в виде таблеток «Долголет» в сети московских магазинов. «Долголет» — это и есть сухой концентрат топинамбура. Сухие кубики вы сможете использовать так же, как свежие клубни — добавлять во все привычные блюда (для теста нужно размолоть на кофемолке).

**Вопрос второй:** как лечить суставы с помощью сельдерея? Один килограмм корней сельдерея (можно листового) хорошо вымыть, слегка обсушить, пропустить через мясорубку и смешать с 0,5 кг меда (размешивать до полного растворения меда). Массу переложить в стеклянную посуду, поставить в холодильник, настаивать в течение двух недель. Принимать затем по одной столовой ложке перед едой (2-3 раза в день). На полный курс лечения для одного человека необходимы две порции лекарства, но сразу 2 кг корней не следует перемалывать. Лучше, если масса будет свежей, ведь корни сельдерея хорошо сохраняются в погребе, примерно так, как корни пастернака, до весны. Для профилактики суставных заболеваний достаточно одного килограмма корней сельдерея.

**Вопрос третий:** как использовать в лечебных целях расторопшу пятнистую и как ее выращивать? Расторопша — однолетнее растение семейства сложноцветных, крупное, до 1,5 м, размножается семенами (в дикой природе растет только в Средиземноморье и Малой Азии). Сеять семена нужно в открытый грунт, в «школку», в конце апреля — начале мая, укрывая от заморозков. Всходы появятся на 10-15-й день и будут похожи на огуречные. После 3-го листа растения нужно рассадить пореже, можно в разных концах сада, но не в

выших доз у  
городная зо  
в конце авгу  
использовать и  
еще через год.  
растопша давн  
ном для лечен  
«Карсил», «Си  
растения — ра  
ина значител  
растения: ан  
ствания, коль  
конечности  
олько извест

• Сок свежи  
е, разведя в  
воспалениях  
при онемени  
нться больш  
водки для

• 30 г сем  
лочь в ступк  
дяной бане  
ся в 2 раза  
ложке 5-6  
тов, цирро  
рекоменду  
ч. ложке, з

• Отвар  
горячей в  
пользова  
палениях

• Ванн  
лением  
ния сус



тени. Больших доз удобрений вносить не нужно, должна быть обычная огородная земля и умеренный полив. Семена созревают в конце августа — начале сентября, и в лечебных целях использовать их можно три года, а вот всхожесть они теряют уже через год.

Расторопша давно признана официальной медициной, в основном для лечения печени: в аптеках продаются «Легалон», «Карсил», «Силибор» — эти препараты сделаны из одного растения — расторопши пятнистой. Однако народная медицина значительно расширила лечебные возможности этого растения: ангина, фарингит, желудочные и кишечные заболевания, кольпит, патология суставов, судороги и онемения конечностей, зубная боль и воспаления десен. Вот несколько известных мне рецептов:

- Сок свежих листьев пить перед едой по 1 ч. ложке, разведя в половине стакана воды (при запорах, воспалениях кишечника и слизистой желудка, а также при онемении конечностей). Если сок должен храниться больше недели, нужно на 1 л сока добавить 50 г водки для консервации.

- 30 г семян измельчить на кофемолке или растолочь в ступке, залить 0,5 л кипятка и нагревать на водяной бане, пока количество раствора не уменьшится в 2 раза, затем процедить и принимать по 1 ст. ложке 5-6 раз в день (лечение хронических гепатитов, цирроза печени). Для лечения острых гепатитов рекомендуют принимать сухой порошок семян по 1 ч. ложке, за 20 минут до еды.

- Отвар корней: 1 ст. ложку сухих корней залить 1 л горячей воды, вскипятить, настоять, процедить, использовать для полосканий при зубной боли и воспалениях десен.

- Ванны из стеблей и листьев расторопши с добавлением стеблей и листьев топинамбура (от воспаления суставов и кожного зуда).

Адрес: Магиной Рите Григорьевне, 455049 Челябинская обл., г. Магнитогорск, п/о 49, а/я 114.



## СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ

### СНОВА ОБ ОСИНОВОМ ПОЛЕНЕ

*Стенокардия, головные боли, простатит*

Юрия Александровича Герасимова, жителя Санкт-Петербурга, читатели «ЗОЖ» знают по многим публикациям в вестнике. Герасимов несколько лет назад перенес инсульт, но смог восстановиться. Он рассказал о своем личном опыте и получил очень много писем от читателей. И, несмотря на то, что правая рука у него после болезни не работает, а с левой остаются трудности, он ответил читателям.

В «ЗОЖ» № 17 (197) за 2001 год Юрий Александрович написал «Про полено осиновое», которое он применяет для лечения *стенокардии и для снятия головных болей*. Он подкладывал полено под шею, когда лежал на спине.

Ю. Герасимов прислал дополнение к своей публикации. «Я забыл отметить, что полено не должно иметь трещин и что желательно, чтобы сучки на нем были тщательно срезаны и отшлифованы. Почему я лечился поленом без коры? Учитывал гигиеническую сторону вопроса...

Я получил много писем с положительными откликами на лечение осиновым поленом. Увы, не в состоянии всем ответить. Но вам посылаю одно, на мой взгляд, очень любопытное письмо от Ю.С. Стукальского из Воронежа. Он долго и безрезультатно лечил простатит»...

Адрес: Ю.А. Герасимову, 192283 Санкт-Петербург, Загребский бульвар, д. 35/28, кв. 77.

«ЗОЖ»: Письмо и, правда, любопытное. Почитайте.

«Сделал себе полено осиновое: 200 x 50 мм, положил между ног, надел трусы типа плавков с резинками на бедрах и ус-



пу. Проснулся, чтобы пойти в туалет, в 3.30. До этой ночи просыпался через каждые 2 часа: в 12 ночи, в 2, 4 и 6. Потом не мог сразу уснуть. Вставал утром разбитый, днем ходил вялый. И это — в течение 20 лет. Урологи не помогали, курорты, где лечат грязевыми аппликациями, приносили облегчение ненадолго. И вот чудо — полено осиновое!

В течение двух месяцев просыпаюсь раз за ночь, мочеиспускание наладилось. Сплю с поленом по 8-9 часов и боюсь без него заснуть.

Заготовил и березовое полено такой же величины, но никак не осмелюсь уснуть с ним — намучился с экспериментами за 20 лет. Но по вашему совету буду менять полена.

Вы даже не представляете, что вы для меня сделали. Я не мог вам не написать.»

Адрес: Стукальскому Юрию Сигизмундовичу, 394053 г. Воронеж, ул. Лизюкова, д. 59, кв. 20.

## ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ ОБУЗОЙ ДЛЯ СЕБЯ И БЛИЗКИХ

*Проблемы пожилых людей: зарядка, очищение кишечника и печени, остеопороз, камни в почках и желчном пузыре, десен укрепление*

О многочисленных своих болезнях знаю все, что нужно, поскольку живу в семье, где три врача. Казалось бы, зачем мне «ЗОЖ»? Поняла — нахожу в вестнике доброе к себе отношение, внимание. А те, кому не нравится, пусть не подписываются.

Пользуюсь многими советами из газеты, некоторые взяла на вооружение, другие не пошли. Это не значит, что совет плох. Просто все мы разные, и хвори у нас разные.

Хирург, академик Борис Петровский как-то заметил, что, если человек не утратил мозговую деятельность, старость — самое интересное время жизни. Конечно, таких счастливых, которые сохранили к 80 годам ум, память, подвижность и даже работоспособность, немного.

Гораздо больше людей, обладающих солидным букетом



болезней, терзаемых приступами и обострениями, страдающих бессонницей и поутру кос-как приходящих в себя. Ну и, наконец, остальные — те, кто потерял либо ум, либо память, либо подвижность, либо все вместе взятое. Им, бедолагам, уже ничем не помочь. Вот для того, чтобы не перейти в эту категорию и не превратиться в обузу для близких, я хочу предложить свой опыт оздоровления.

26 лет назад я попала в автоаварию, получила черепно-мозговую травму, была подорвана иммунная система. Болезни пошли одна за другой. Я начала отчаянно бороться, искать, читать, пробовать, чтобы продержаться, пока дети встанут на ноги. Не могу сказать, что я стала здоровой, но интереса к жизни не утратила, стараюсь быть полезной детям и внукам, да и свои многочисленные занятия люблю.

Утром, не вставая с постели, делаю разминку. Восточная медицина предписывает женщинам начинать с правой руки или ноги, мужчинам — с левой. Каждое упражнение выполняется 7 раз. Исходное положение — лежа на спине, руки вдоль тела.

1. Сжимать и разжимать пальцы рук и ног одновременно.
  2. Тянуть на себя стопы и ладони.
  3. Круговые движения стопами и кистями.
  4. Протяжка — тянуть на себя, не отрывая от постели, стопу, сгибая ногу в колене. То же другой ногой. Потом двумя ногами вместе.
  5. Согнутые в коленях ноги прижать с помощью рук к животу.
  6. Руки под ягодицы, велосипед. 3 раза по 7 движений.
  7. Массаж живота с нажимом по часовой стрелке, колени согнуты. 3 раза по 7.
  8. Массаж живота двумя руками, к ногам — с нажимом, обратно — без нажима. 3 раза по 7.
  9. Массаж мизинца. 3 раза по 7.
- После разминки и чистки зубов я пью перелитую 40 раз воду для улучшения работы кишечника и чистки печени. Перелитая вода приобретает свойства талой и очень полезна для желудка и печени. Чтобы ее приготовить, надо на-



лить кипяченую воду в кружку, приподнять ее на 20 см и перелить в другую, потом обратно, и так 40 раз.

Вместе с водой глотаю  $1/6$  часть таблетки аспирина, малые дозы которого способствуют улучшению кровотока. Кроме того, одновременно ежемесячно десятидневными курсами принимаю яичную скорлупу с лимоном для укрепления костей и профилактики остеопороза, порошок из куриных пупков и поливитамины.

Сваренную яичную скорлупу надо очистить от пленки, подсушить при комнатной температуре и растолочь в порошок. Принимать по полчайной ложки с 7 каплями сока лимона для лучшего усвоения кальция.

Порошок из куриных пупков уменьшает возможность образования в почках и в желчном пузыре камней, но не растворяет уже имеющиеся. Порошок готовят из снятой с желудочков зеленовато-желтой хорошо промытой и высушенной кожицы. Порошок надо прокалить (но не сжечь) в микроволновке или духовке. Доза — половина чайной ложки.

Помимо перечисленных средств ежедневно использую для укрепления десен дубовую кору.

Щепотку коры (1 ч. ложку) надо залить кружкой кипятка, закрыть и держать до остывания. Хранить при комнатной температуре.

С корой во рту принимаю душ. Потом по тибетскому рецепту закаливания делаю 108 шагов в небольшом количестве холодной воды.

Бывает, появляется потребность полежать. Лучше, конечно, недолго, скажем, каждый час по 10 минут. Ну, а если захотелось подольше, тоже не стоит из этого делать трагедию — завтра наверстаете упущенное. Иногда возрасту надо уступать, но все же главное — борьба за подвижность — пусть остается.

Не менее важна борьба за сохранение умственных способностей, с возрастом они снижаются, а в бездействии гаснут. Поэтому работа на этом фронте предстоит немалая. Как можно больше читайте — книги, газеты, журналы. Следите за жизнью своего города, края, страны и всего мира. Чтобы



не утратить способность к изложению мыслей, чаще пишите письма, даже незнакомым людям. Если можете, отгадывайте кроссворды, у меня, увы, не получается. Естественно, необходимо общение с друзьями и родными, хотя бы по телефону. Для поддержания жизненного тонуса ищите себе занятия. Наконец, боритесь за сохранение слабеющей памяти. Учите стихи или займитесь изучением иностранного языка — знаю, трудно, не хочется, но того стоит.

Мы, конечно, свое отработали и заслужили право на отдых. Однако работа нужна. Только не переусердствуйте — так и до инфаркта недалеко.

Напоследок хочу сказать о гигиенических правилах. Забота о чистоте и приличном внешнем виде в старости требует большей тщательности, чем раньше. Обязателен ежедневный чутый теплый душ, капитальное мытье — раз в неделю. Нижнее белье нужно менять каждый день, верхнее — раз два в неделю, ночную рубашку и наволочку — еженедельно, постельное белье — раз-два в месяц. Если применять духи и косметику, то в очень малых дозах. Чистая, аккуратная, тщательно отглаженная одежда обеспечит приличный вид и хорошее самочувствие. Так что не падайте духом. Жизнь идет быстро, надо, не теряя времени, жить с удовольствием.

Анна Афанасьевна Тимофеева, г. Владивосток.

## СБОР ТАКОЙ: КРУШИНА, КОРА ДУБА, БЕЛАЯ ПОЛЫНЬ И ПИЖМА

*Очищение организма от паразитной  
инфекции в кишечнике, печени, легких,  
поджелудочной железе*

«Человек — это храм Божий», — говорят верующие люди. А храм полагается содержать в чистоте. Снаружи-то мы ухаживаем за своим телом: умываемся, купаемся, чистим зубы. А внутри? Сейчас издано много литературы по чистке организма. Поделюсь своим опытом очищения по системе Надежды Семеновой. Я выбрала те рекомендации, которые помогли мне избавиться от вредных микроорганизмов и других паразитов в кишечнике, печени, легких, поджелудочной



железе. Ведь там, где эти паразиты присосутся, тот орган и болит.

Итак, в течение шести дней я принимала настой из смеси взятых поровну коры дуба и крушины, белой полыни и пижмы. 1 ч. ложка на пол-литра кипятка заваривается с вечера в термосе. Утром настой процедить и выпить полстакана натощак. Напиток приятный, не хуже чая. Оставшуюся часть хранить в холодильнике до следующего утра. На второй день вечером надо заварить новую порцию.

Питание во время лечения должно быть вегетарианским.

Для очищения кишечника два раза в день полагается клизма (2 л кипяченой холодной воды, 1 ст. ложка яблочного уксуса и 1 ч. ложка соли). По утрам до этой клизмы надо сделать чесночную микроклизму. Чтобы при этом не самозаражаться, необходимо соблюдать санитарные правила — пользоваться резиновыми перчатками, хозяйственным мылом, кипятить наконечник и т.д.

На седьмой день проводится генеральная чистка. Утром натощак следует съесть 200 г тыквенных семян. Их чистят накануне, сохраняя зеленую оболочку — яд для глистов. Заранее чистить семена нельзя, потому что зеленая пленка теряет свой лечебный эффект. Через два часа надо принять раствор английской соли (25 г на 100 мл — полстакана — воды). Клизмы делать через 2-2,5 часа. Жидкость не пить. Питание в этот день ограничивается яблоками, кашей и хлебом в любом количестве. На ночь полагается выпить стакан сбитня (я вместо него пила кипяченую воду с лимоном). Присмотритесь к балласту, от которого избавился ваш кишечник.

Мои результаты: «ушел» цистит, исчезли жгуты в кишечнике, появилась легкость в движениях.

Такую чистку надо периодически повторять.

Кора дуба и крушины, травы и тыквенные семена продаются в аптеках. Кроме того, полынь, пижму, тыкву несложно вырастить на огороде.

Адрес: Ишеевой Нине Васильевне, 142050 Московская обл., Белые столбы, ул. Геологов, д. 1, кв. 69.



## НЕХИТРЫЕ ПРЕМУДРОСТИ

*Отит, геморрой, лишай*

Раньше всегда сочувственно смотрела на маленькие хуторки, раскинувшиеся на опушках леса или в степи, вдали от городов. Думала: «Как это они без медицинского обслуживания?!» Ну, а потом поняла — спасает народная медицина, знания которой передаются из поколения в поколение.

В селе, где я выросла, фельдшерский пункт появился только в тридцатые годы, а раньше пользовались услугами знахарей, лекарей. Детей в семьях было много. Вот и нас, пятерых, мама вырастила. Лечила она нас от самых разных заболеваний. Заболело ухо — мама делала козыю ножку из тетрадного листа, вставляла в ухо, на голову клала влажную тряпочку, а козыю ножку поджигала — дымом прогревала ухо и, наверное, был дезинфицирующий эффект от возгонки смолистых веществ. Затем делала вокруг уха компресс из разведенной водки и брызгала камфорным маслом. Боль затихала.

При мокнущем лишае — сворачивала кулек из тетрадного листа, низ выравнивала, ставила на чистую тарелочку и сверху поджигала кулек. Осевшую копоть на тарелочке смешивала с небольшим количеством сливочного масла и смазывала по краю лишая. Помню, было очень больно, жгло. Но 3-4 процедуры — и лишай как не бывало.

У отца в молодости сильно болела голова — один раз ему ставили пиявки за ушами и на затылке. И больше голова не болела — отец прожил 86 лет.

Геморрой лечили проще простого: в ведро клали горящие угли, посыпали табаком и прогревали, сидя на ведре.

Лидия Лысенко, Волгоградская обл.

## НУЖНЫЕ РЕЦЕПТЫ

*Диатез, простуда, болезни сердца*

Детский диатез можно полечить так: заваривать чистотел с душицей и протирать лицо, руки. Эффект потрясающий! Пропорцию делаю «на глаз», например, по одной сто-



ловой ложке каждой травы на стакан кипятка. Хотела бы поделиться еще несколькими нужными рецептами.

При простуде, когда «закладывает» грудь, сразу же варим картошку в «мундире» до готовности, раскладываем на тряпочке, мнем вилкой вместе с кожурой и образовавшуюся смесь обильно поливаем чистым спиртом. Сразу же заворачиваем тряпочку (делаем конверт), кладем ее на грудь и укрываемся теплей. Конечно, будет очень горячо, поэтому сначала подкладываем дополнительную тряпочку, а потом ее убираем. Процедура продолжится до тех пор, пока не остынет картошка. Улучшение почувствуете на следующее утро. Можно делать эти «картофельные компрессы» на ночь 3-4 раза подряд.

Если заболит сердце, советую делать следующее: сгибайте на обеих руках указательные пальцы так, чтобы кончики их легли на основание большого пальца. Подушечкой большого пальца слабо прижимаете две подушечки среднего и безымянного пальцев. Мизинец свободный. Когда будете это проделывать, то почувствуете некоторый дискомфорт, даже боль в указательном пальце. Не пугайтесь, потерпите 5 минут. Садитесь лучше при этом лицом к восходу солнца. Всего за день можно проделывать такую пятиминутную процедуру до 9 раз.

Адрес: Лысенко Галине Петровне, 3300 Республика Молдова, г. Тирасполь, пер. Западный, д. 21/4, кв. 47.

## НА СЕРДЕЧНОМ СПИДОМЕТРЕ 60 ТЫСЯЧ 830 КИЛОМЕТРОВ

*Боли в области сердца, головы;  
заболевание почек*

Наш клуб оздоровительного бега «Портовик» Владивостокского морского торгового порта в основном состоит из бывших докеров, рабочих и служащих, которые славились своим трудом, дружат с физкультурой и спортом и сейчас. Большинство из нас продолжают работать, несмотря на возраст. Члены клуба постоянно участвуют во всех пробегах, занимаются пропагандой здорового образа жизни.

Хочу рассказать о себе.



В конце семидесятых годов, когда я после 32-летней службы в вооруженных силах был уже на пенсии, у меня начались постоянные головные боли, шалило сердце, давали знать о себе почки, стал хуже слышать.

Отправился на лечение в Кисловодск, в военный санаторий. Здесь мне повезло: лечащий врач, сам увлеченный бегом, посоветовал мне закаляться оздоровительной ходьбой. Что я и сделал. Когда вернулся домой, твердо решил продолжать это замечательное лечение. Выбрал место на берегу Амурского залива, разметил дорожки и начал заниматься по утрам до работы. Стал читать страничку «ЗОЖ» в газете «Советский спорт», специальную литературу. Регулярные занятия потребовали от меня упорядочения распорядка дня: ложился спать точно в 22 часа, вставать в 5 часов 45 минут утра. Бросил курить, ограничил себя в употреблении алкоголя. В то далекое время по совету «ЗОЖ» завел себе дневник физических нагрузок и самочувствия, который веду до сегодняшнего дня. В нем есть такие графы:

- дата и время;
- форма одежды;
- затрачено время: на бег (ходьбу), физические упражнения, плавание, другое;
- результаты: бег, ходьба (в километрах) — в числителе за день, в знаменателе — итого;
- пульс: до начала бега и после, через 5 минут;
- количество очков по К. Куперу;
- личные замечания, особенности самочувствия за день.

В дневнике подвожу итоги пробега за месяц, за год. Записи делаю утром. Заполнение граф требует мало времени, но дает пищу для размышлений.

Дневник веду с 1 апреля 1979 года. За 23 года и 6 месяцев я пробежал 60.830 км. За этими километрами бега очень интересная и насыщенная жизнь и, конечно, много пота. В жизни бегуна-любителя каждый пробег важный. Участие же в Московских международных марафонах Мира — особенно, выходил на старт этих соревнований с 1982 по 1987 годы. Разве можно забыть встречи с такими корифеями здорового

...книжки...  
...Владивосток...  
...каждого человека...  
...зависит...  
...Однажды...  
...стал регулировать...  
...себя, бол...  
...Сейчас...  
...станции...  
...заведующий...  
...место бега работ...  
...обработ...  
...Пагаеву...  
...Владивосток, ул...

О ТРО

Все мы знаем...  
...положительны...  
...рекомендации, к...  
...ванию, уж оче...  
...использовать...  
...ально-таки бо...  
...ингредиенты...  
...как и рек...  
...болезни, кот...  
...было. Однак...  
...лось... И сп...  
...Первый...  
...гвоздики...  
...есть в соот...  
...здесь, мне...  
...ву...



образа жизни, как академики Н. Амосов, А. Микулин. Не забуду никогда подбадривающие возгласы московских бодельщиков: «Владивосток, вперед, мы за тебя», или протянутую руку с холодной водой.

В жизни каждого человека бывают знаменательные события, от которых зависит его дальнейшая судьба. Так случилось и у меня. Однажды прочитав в «ЗОЖ» об оздоровительном беге, стал регулярно принимать это «лекарство». Вот так, оздоровив себя, более 28 лет работаю на производстве, хотя и пенсионер. Сейчас — начальник штаба гражданской обороны краевой станции переливания крови и по совместительству заведующий складом. По субботам и воскресеньям вместо бега работаю на своем дачном участке и помогаю соседу обрабатывать участок.

Адрес: Пагаеву Александру Михайловичу, 690003 г. Владивосток, ул. Станюковича, д. 12, кв. 52.

## О ТРОЙЧАТКЕ ИВАНЧЕНКО И ПО ХОДУ ДЕЛА

*Паразитная инфекция*

Все мы знаем о тройчатке профессора В.А. Иванченко и ее положительных свойствах по борьбе с паразитами. Но рекомендации, которые даны по ее приготовлению и использованию, уж очень громоздки. И для того, чтобы повседневно использовать тройчатку по этим рецептам, надо быть довольно-таки больным человеком. Так вот, первоначально я все ингредиенты взвешивал на аптекарских весах и делал все, как и рекомендовалось. Однако быстро утомился, да и болезни, которая заставила бы все это выполнять, уже не было. Однако желание по использованию тройчатки осталось... И спустя некоторое время я начал делать так:

Первый вариант. Я беру не 1 г пижмы, 0,25 г полыни и 0,5 г гвоздики, а, к примеру, 100 г, 25 г и 50 г соответственно. То есть в соотношении 4:1:2. Надеюсь, идея понятна. Затем (вот здесь мне понадобились аптекарские веса) я взвесил готовую смесь: 1,75 г (1 г + 0,25 г + 0,5 г), тем самым получив нужную порцию. Эту порцию я замерил по объему. Объем у



меня получился равным чайной ложке с небольшим верхом. Я использую ложку, но можно использовать любую другую емкость, например, пробирку. Засыпать туда смесь и сделать метку. И в дальнейшем аптекарские весы будут не нужны.

Второй вариант, который я сейчас и использую, немногим отличается от первого, но он попроще. Я беру составные части, но не по весу, а по объему. Например: 1 стаканчик полыни, 2 стаканчика гвоздики, 4 стаканчика пижмы. Смешиваю — и тройчатка готова. Объем приема смеси (1 чайная ложка с верхом) я уже знаю. Тут и болезни не надо, чтобы заставила изготовить и принимать смесь, а нужно лишь понимание необходимости приема этой смеси в борьбе с паразитами.

Сергей Кудряшов, г. Санкт-Петербург.

## МИЗИНЕЦ МАЛ, ДА УДАЛ

*Колит, тахикардия, ухудшение зрения, облысение*

Вот уже 2 года я выписываю вестник. Он мне нравится тем, что в нем всегда можно других с пользой послушать, да и о себе рассказать.

Я лично всю жизнь работаю над собой — хочу оставаться здоровой. До 20 лет меня мучили колиты. В больницу идти стеснялась. Потом набралась смелости и пошла. Попала на прием к старенькому профессору. Все ему объяснила, он выслушал и дал, как оказалось, хороший совет: купить в пакетах или в брикетах траву «Лист сенны», внимательно прочитать, как ею пользоваться, и заваривать. После каждого приема пищи выпить 2-3 глотка настоя — и каждый день срабатывает кишечник. Более того, от этой травы очищается весь организм, благодаря ей не знаю никаких болезней.

За всю свою жизнь я ни разу не брала больничный лист. С молодости полюбила аэробику и гимнастику. Мне скоро будет 62 года, а я себя чувствую, как в 20 лет: подвижная, энергичная, давление, как у молодой, — 110/70.

Много читаю разной литературы, связанной со здоровьем человека. То, что меня интересует, выписываю в свою



толстую тетрадь — получится что-то вроде энциклопедии. Таблеток я не признаю, пользуюсь массажем, лечусь травя-ми. Когда сижу перед телевизором, на полу всегда лежит гимнастическая палка — раскатываю ее подошвами ног — эдакий своеобразный массаж. Я советую всем, у кого болят ноги, хотя бы месяц поупражняться с палкой: ведь при этом массируются все биологически активные точки на подошвах, связанные со многими органами. Кстати, массаж избавит вас и от судорог ног.

И еще один добрый совет: не давайте покоя и рукам, массируйте пальцы. Особенно мизинец — поможет сердцу биться ритмично. Массаж пальцев хорошо бы ввести в ежедневную привычку. Особенно вечером, перед сном, и утром, после сна. Можно массировать одновременно все пальцы, пропуская пальцы одной руки через пальцы другой.

Часто делаю ножные ванны: две минуты держу ноги в горячей воде и 30 секунд — в холодной; и снова две минуты в горячей и 30 секунд — в холодной. И так в течение 20 минут. Благодаря таким процедурам проходит усталость.

Чтобы были здоровые глаза, тоже принимаю водные процедуры: чередую горячую и холодную воду в течение 10-15 секунд — всего 6-7 ванночек на каждый глаз. Это очень хорошо для зрения.

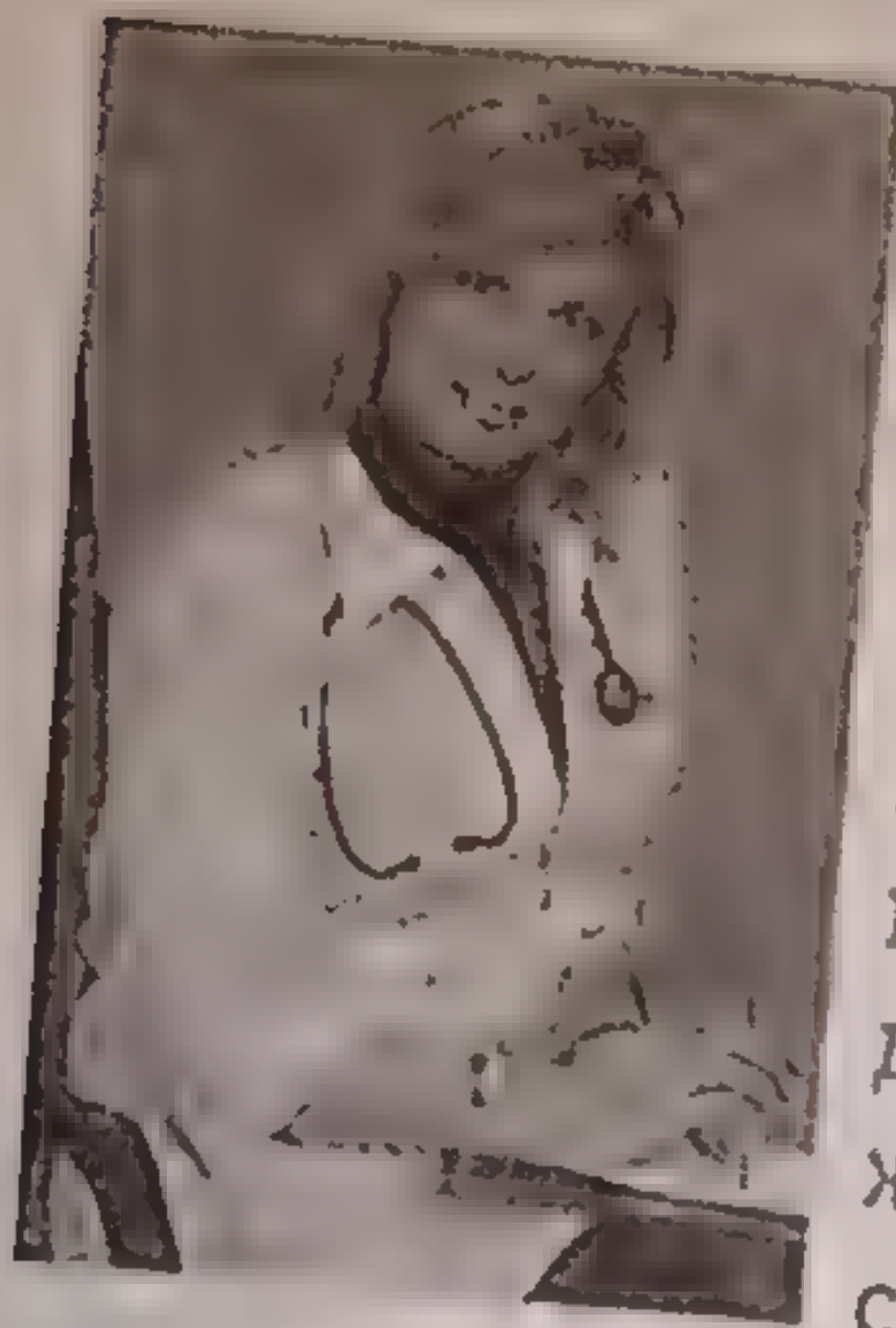
Голову мою тоже с массажем: 15 минут в чистую мокрую голову втираю горстями пищевую соль («Экстру» — нельзя) — для того, чтобы были красивыми и крепкими волосы. Если есть залысина, она со временем зарастает. Делать такой массаж надо не менее двух раз в неделю, а когда волосы восстанавливаются, тогда можно делать это и один раз в неделю.

Вот и все, о чем я хотела рассказать на этот раз.

Татьяна Ушакова, г. Бакал, Челябинская обл.



«Мы с мужем – пенсионеры и нуждаемся в точном и недорогом обследовании. Посоветуйте «проверенный» гомеопатический центр для лечения и обследования». Петрухины, г. Подольск.



Отвечает гл. врач гомеопатического центра «Аконит», к.м.н. Е.Г. Воронкова: «Это вегетативно-резонансный тест (ВРТ). На клеточном уровне проверяется **ВСЬ** организм, заменяя 40 видов исследований. Как УЗИ, оно позволяет определить структуру каждого органа, провести обследование желудочно-кишечного тракта с определением ферментов и на наличие дисбактериоза каждого участка. Проверяются печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, почки. Исследуются эндокринные органы: гипофиз, щитовидка, яичники (яички), надпочечники с определением количества гормонов! Каждый орган тестируется на онкологию, а весь организм – на наличие вирусов, бактерий, глистов, которые выделяют токсины, аллергены и сильно его ослабляют. Проверяются гинекология, молочные железы, простата, сердце, позвоночник, все суставы, степень поражения сосудов атеросклерозом. ВРТ безболезнен и безвреден. Таким способом можно подобрать конкретно ваши гомеопатические препараты, которые полностью «наведут порядок» во всем организме, **вылечат ВСЕ болезни!**»

Тел.: (095) 682-7812, 682-7833, 782-8138.  
Предъявителю журнала – скидка 5%.





**Библиотека  
«ДОЖ»**

**Ботаника и медицина в скет в серии Библиотека «ДОЖ»**

**Медицина Ботаника и практика доктора Науки  
«Ботаника с доктором Пономаревым»**

**Простые советы доктора Любимовой (часть 2)**

**Из писем в журнал «Домашний доктор» (часть 1)**

**Золотые страницы «ДОЖ» (часть 3)**

Продолжается подписка на наши  
издания в почтовых отделениях  
России на II полугодие 2005 года.  
Напомним, что с этого полугодия  
«Предупреждение Плюс» будет  
выходить двумя выпусками:



**3 номера в полгода для тех, кто стеснен  
в средствах со старыми подписными индексами  
41777 (АПР) и 09609 (МАП);**

**3+3 дополнительных номера в полгода для тех,  
у кого больше возможностей с новыми  
подписными индексами 10777 (АПР) и 24222 (МАП);**



Библиотека «ЗОЖ»

**Здоровый образ жизни**



1995 № 4/28/

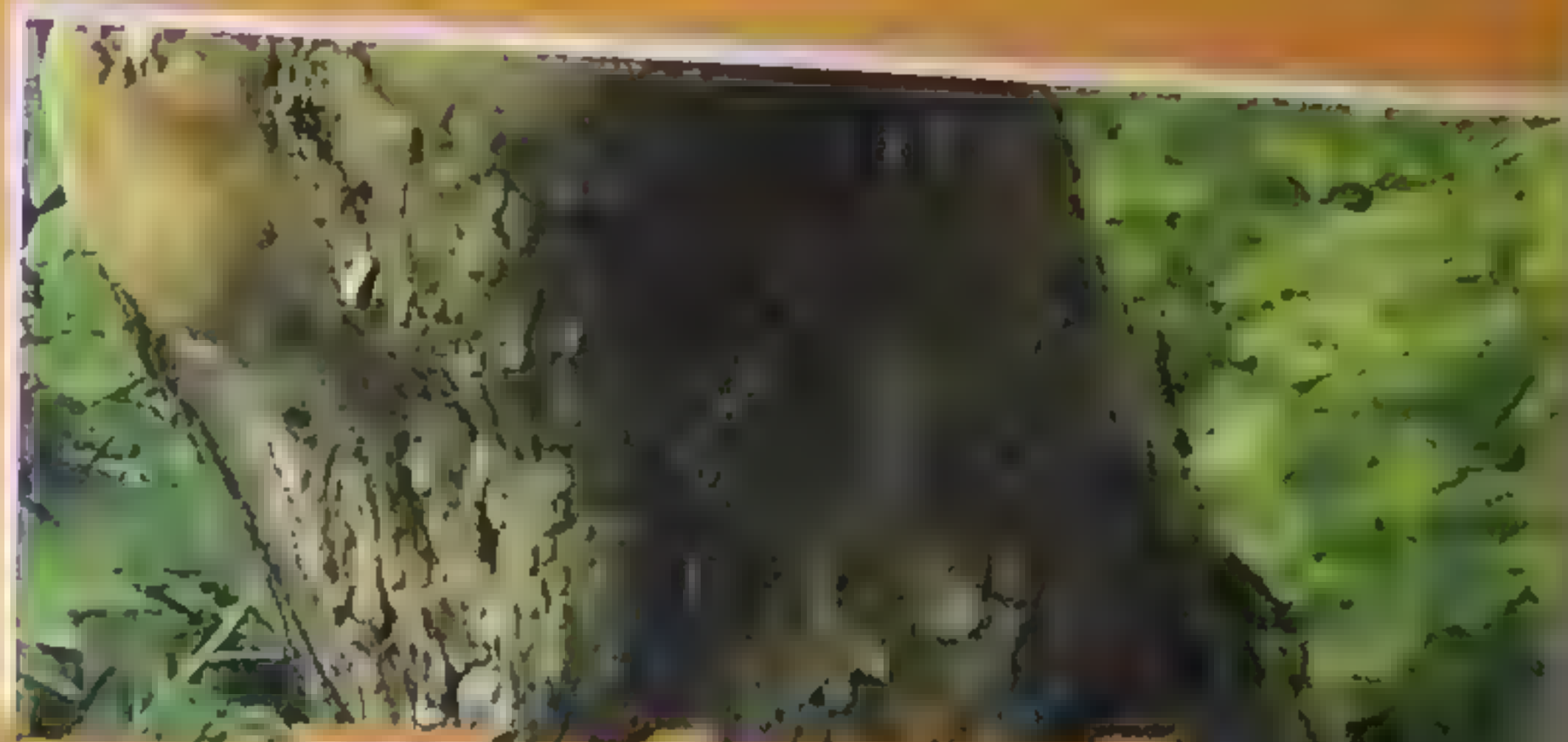
ПЛЮС

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**  
ЖУРНАЛ

**Чистотел**

**и золотой ус**

**опыт вестника «ЗОЖ»**



100

100

100





# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

## ЧИСТОТЕЛ И ЗОЛОТОЙ УС: ОПЫТ ВЕСТНИКА «ЗОЖ»

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»  
Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты,  
посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2005

Генеральный директор	Анатолий КОРШУНОВ
Директор	Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор	Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор	Ольга БЛИНОВА
Художник	Марон КАЗАК
Верстальщик	Жанна АГАПОВА
Корректор	Марина ЗАРЕЦКАЯ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000  
Идет подписка в почтовых отделениях России на II полугодие 2005 года. Напоминаем, что с этого полугодия «Предупреждение Плюс» будет выходить двумя выпусками:

- **3 номера в полгода** со старыми подписными индексами **41777** (АПР) и **99609** (МАП). Получение в августе, октябре и декабре
- **3+3 дополнительных номера в полгода** с новыми подписными индексами **19777** (АПР) и **24222** (МАП). Получение ежемесячно.

Подписано в печать 24.06.2005 г. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.  
Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 136 500 экз. Цена свободная. Заказ № 1173

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»  
101000 Москва, Армянский пер. 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел подписки для жителей Москвы и Московской области: (095) 261-62-93; редакция и отдел писем: (095) 687-82-99, 687-06-50, 682-50-03 (факс).  
E-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru

Отпечатано в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда».  
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.



## СОДЕРЖАНИЕ

От редактора .....	
<b>ЧИСТОТЕЛ</b>	
АЛЛЕРГИЯ ..... (Диатез)	
БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ ..... (Гипертония)	
БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УША, ГОРЛА И НОСА ..... (Аденоиды, гайморит, грипп, кисты в гайморовых пазухах, полипы, простуда, ринит, эмфизема)	10
БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ ..... (Полипоз желудка, полипы в прямой кишке, сигмовидной и 12-перстной, язва 12-перстной кишки)	13
БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ ..... (Киста на печени, цирроз печени)	20
БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ ..... (Аденома предстательной железы, недержание мочи, опухоль на почке, хронический простатит)	23
БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ ..... (Хронический аутоиммунный тиреоидит)	28
БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ ..... (Полиартрит)	30
БОЛЕЗНИ ГЛАЗ ..... (Синяки под глазами)	31
БОЛЕЗНИ КОЖИ ..... (Бородавки, папилломы, герпес, псориаз, раздражения на коже, трещины, трофические язвы)	32
БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ ..... (Киста яичника, миома, полипы во влагалище, уплотнение в груди, фиброкистозная мастопатия, фиброма матки, эндометриоз, эрозия шейки матки)	33
БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА ..... (Пародонтоз)	46
БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ ..... (Жировик в мышечной ткани, ожоги, обморожения, фурункулы, раны, варикоз, язвы при диабете)	49
РАК ..... (Рак матки, молочной железы, поджелудочной железы, пищевода, легких)	53



СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ .....	62
(Бородавки, мозоли, лишай, чесотка, рак кожи, волчанка, туберкулез кожи, себорея, псориаз, дерматоз, гайморит, подагра, полипы, ревматизм, отложения солей, водянка одышка, гепатит, полипоз эндометрия, воспаление яичников, полипы в желудке)	

## **ЗОЛОТОЙ УС**

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ .....	76
(Гипертония, гипотония, заболевания сердца, укрепление сосудов, стенокардия)	

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА .....	80
(Киста в гайморовой пазухе, отиты, тугоухость, туберкулез, воспаление уха)	

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ .....	82
Болезни ЖКТ, поджелудочной железы, воспаление желчного пузыря, хронический панкреатит, полипы в толстом кишечнике)	

БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ .....	89
(Диабет, заболевания щитовидной железы)	

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ .....	91
(Деформирующий артроз, подагра)	

БОЛЕЗНИ ГЛАЗ .....	92
(Глаукома, катаракта, ячмени)	

БОЛЕЗНИ КОЖИ .....	95
(Правильный уход за кожей)	

БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ .....	96
(Киста яичников, рак молочной железы, фиброма шейки матки)	

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ .....	99
(Гигрома, панариций, фурункулы, раны, ожоги, травмы, трофические язвы, укусы животных)	

РАК .....	106
(Рак желудка, молочной железы, легких)	

СОВЕТЫ ПОРАЗНЫМ ПОВОДАМ .....	111
(Аллергия, геморрой, повышенное глазное давление, грибок на ногах, мозоли, укусы насекомых, пародонтит, киста на почке, потеря слуха, лишай, язвы, болезни ЖКТ, мастопатия, воспаления желчного пузыря, тонкого кишечника, хронический панкреатит, остеохондроз, туберкулез, бронхиальная астма, язва желудка, камни в почках)	



## ОТ РЕДАКТОРА

В последнее время выходит невероятное количество литературы, просвещающей граждан о целебных свойствах тех или иных лекарственных растений. Самые разные авторы, от маститых, до никому не известных, «засветились» на темы чистотела, алоэ, лопуха, зверобоя, стевии, золотого уса, и так далее, и тому подобное. Читатель может узнать, сколько гликозидов и флавоноидов содержит тот или иной всемогущий дар природы, в каких областях земного шара произрастает, когда цветет, как собирать и заготавливать, при каких заболеваниях применяется, как готовить и как принимать. Все это, безусловно, важно. Однако, ни что не может быть убедительней чьего-то примера и личного опыта. И, если вдуматься, то что, как не обмен личным опытом и передача его из поколения в поколение позволили человечеству выжить. Общение и обмен опытом — вот те два атланта, которые держат на своих руках цивилизацию.

Собственно говоря, нынешний, 4 (28), номер целиком посвящен личному опыту читателей вестника «ЗОЖ» в применении двух лекарственных растений — чистотела и золотого уса. Загляните в содержание, и вы увидите, что эти два растения едва ли не чемпионы среди прочих по количеству заболеваний, которые поддаются лечению с их участием. Я бы лично не поверил, что такое возможно, если бы это было написано даже в солидной книге имени того автора. Но письма реальных людей с адресами свидетельствуют: работают наши дорогие, помогают, действуют. Убеждайтесь сами.

Теп  
жет, я  
но, су  
полно  
Ита  
дет вы  
сячны  
• 24  
• 19  
Пов  
декса  
Для  
сохран  
• 99  
• 41  
По  
месяц  
нумера  
получа



Теперь пару слов о подписке на второе полугодие. Может, я уже и надоел вам с разъяснениями по этому поводу, но, судя по звонкам в редакцию и приходящим письмам, полной ясности в этом вопросе до сих пор нет.

Итак, во втором полугодии «Предупреждение плюс» будет выходить ежемесячно. Подписные индексы на ежемесячный выпуск новые:

- 24222 в каталоге «Почта России» (МАП).
- 19777 в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

Повторю, оформившие подписку по этим подписным индексам будут получать журнал *ежемесячно*.

Для тех, кому накладно платить за ежемесячный выпуск мы сохранили старый вариант подписки по старым индексам:

- 99609 в каталоге «Почта России» (МАП).
- 41777 в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

По этим индексам получение журнала будет идти через месяц — в *августе, октябре и декабре*. Обратите внимание — нумерация журнала сквозная. Поэтому те, кто решил сэкономить, получат 5(29), 7(31) и 9(33) номера, то есть, только нечетные.

№	Ежемесячный	Для экономных
4(28) июль	МАП/АПР 24222/19777	
5(29) август	МАП/АПР 24222/19777	МАП/АПР 99609/41777
6(30) сентябрь	МАП/АПР 24222/19777	
7(31) октябрь	МАП/АПР 24222/19777	МАП/АПР 99609/41777
8(32) ноябрь	МАП/АПР 24222/19777	
9(33) декабрь	МАП/АПР 24222/19777	МАП/АПР 99609/41777

Главный редактор журнала  
«Предупреждение Плюс»  
Сергей АНДРУСЕНКО.





ЧИСТОТЕЛ

КА

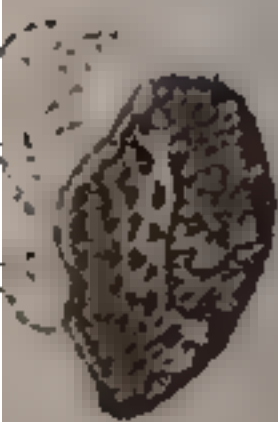
В 1994  
тогда 2 го  
до пят бы  
кровоото  
разными  
лячки бы  
ки и даже  
спал. Вра  
мя берем  
мандарин

Тогда

Наря  
кипят  
ром те  
Алешу  
смачи

Если  
тельно с  
тому что  
будут бол  
жениями  
ки облеп  
рыми про  
но в течен





## АЛЛЕРГИЯ

### КАК С ГУСЯ ВОДА — С АЛЕШИ ХВОРЬ

*Диатез*

В 1994 году дочь привезла ко мне внука Алешу. Ему было тогда 2 годика, в садик его не взяли, потому что он с головы до пят был покрыт коростой от нарывов. Все тело чесалось и кровоточило. В 4,5 месяца у него начался *диатез*, лечились разными мазями, но от них стало только хуже. Сначала болячки были только на попке, а потом перешли на ручки, ножки и даже на личико. У малыша все болело, он плакал, плохо спал. Врачи объясняли причину болезни тем, что мать во время беременности ела много фруктов, особенно апельсинов и мандаринов.

Тогда я решила попробовать народные средства. Был май.

Нарвала чистотела и запарила горсть травы на литр кипятка. Настояла 1 час и развела это количество ведром теплой воды. Вылила все в ванну, посадила туда Алешу и искупала его, поливая настоем чистотела, смачивая болячки мягкой тряпочкой.

Если кто-то захочет воспользоваться рецептом, обязательно следите, чтобы малыш не тер глазки ручками, потому что настой ядовитый — чистотел все же — глазки будут болеть. Затем, не споласкивая ребенка, легкими движениями протерла тело сухой простыней и смазала болячки облепиховым маслом. Обернула внука мягкими старыми простынями и уложила спать. Делала это ежедневно в течение двух недель.



И что вы думаете? Болячки зажили, короста сошла. Зуд прекратился уже после 2-3 тридцатиминутных процедур. Сейчас Алеше 9 лет, и болезнь не возвращается.

Адрес: Шитовой Татьяне Андреевне, 652383 Кемеровская область.

## КАК Я ВЫЛЕЧИЛА СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ ДИАТЕЗА

Диатез

Надо достать в аптеке или в больнице горючую серу в порошке. В свежую сметану насыпать горючей серы примерно 1:1. Вечером попариться в бане или помыться в ванне, добавив в воду немного марганца, отвара чистотела или конского щавеля (семена с веточками). Потом тело просушить и смазать мазью из сметаны и горючей серы (на ночь).

Очень хорошее средство.

Собирать чистотел и конский щавель надо осенью и зимой.

Кстати, этим рецептом с применением чистотела или конского щавеля я вылечила экзему. Проболела 11 лет, а «выскочила» из этой болезни внезапно, после чего очень поверила в травы.

Адрес: Ивашовой Валентине Афанасьевне, 446020 Самарская обл., г. Сызрань, ул. Гагарина, д. 27-а, кв. 56.



## БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

---

### ЧИСТОТЕЛ БЕЗ СПИРТОВЫХ ДОБАВОК

*Гипертония*

Не так давно в вестнике («ЗОЖ» № 9 (261) за 2004 год) был опубликован материал о чистотеле. Я знаю, как приготовить его сок без спиртовых добавок:

вырвать куст чистотела, очистить от сухих листьев с вымытыми корнями, просушить. Все растение полностью перемолоть на мясорубке. Из зеленой влажной массы выжать сок и залить его во флакон с закручивающейся пробкой. На дно пробки (для герметичности) положить кусочек резиновой прокладки (можно от камеры велосипеда).

Сок получается густой и сам в отверстие не пройдет, поэтому можно воспользоваться спринцовкой, но с таким расчетом, чтобы в бутылке осталось воздушное пространство в 1-3 см. Пробку завинтить. Флакон поставить в прохладное место. Через 1-2 дня снять пробку и выпустить воздух, затем плотно закрыть и хранить в темном, прохладном месте. До 5 лет этот сок не теряет лечебных свойств. Цвет настойки — янтарный с темно-зеленым осадком на дне. Использовать только сок.

А вот еще один рецепт, который избавил меня от повышенного кровяного давления и болей в спине:

набрать в пол-литровую банку свежего чистотела, залить кипятком до половины, настаивать час, выпить за 2-3 приема перед едой. Пить 5 дней, затем 2 дня — перерыв и снова повторить.

Решетова Х., Германия, тел.: 0511-533-29-34.



## БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

---

### ЧИСТОТЕЛ ОТ АДЕНОИДОВ

*Аденоиды*

Вот испытанный на моем сыне рецепт от *аденоидов*.

Взять целиком растение чистотел. Хорошо промыть и вместе с корнями пропустить через мясорубку. Отжать сок, слить в темную бутылку и поставить в теплое место для брожения. Когда брожение закончится, поставить в холодильник и закапывать в каждую ноздрю по 3-4 капли 2 раза в день в течение двух месяцев.

Аденоиды исчезают без операции. Раз в год для профилактики капать в течение недели.

Я лечила сына в 5 лет. Сейчас ему 16. Аденоидов больше не было. А после операции они через два года могут появиться вновь.

Если эти рецепты принесут кому-то облегчение, я буду рада.

Адрес: Богомоловой С. Ю., 663147 Красноярский край,  
Енисейский р-н, ст. Абалаково, ул. Луговая, д. 4, кв. 2.



## ГАЙМОРИТ И ЭМФИЗЕМА — С ЧИСТОТЕЛОМ НЕ ПРОБЛЕМА

*Гайморит, кисты в гайморовых пазухах,  
полипы, эмфизема легких*

Хочу поделиться с читателями вестника способом избавления от полипов, кист в гайморовых пазухах, от гайморита и даже эмфиземы легких. Для этого нужна трава чистотел.

Засыпать измельченную траву на 1/3 в пол-литровую банку и доверху залить кипятком, плотно закрыть крышкой, дать остыть до комнатной температуры, процедить. Полоскать нос этим настоем чистотела, втягивать через нос с ладошки как можно глубже, выплевывая через рот. Делать 5-6 таких «затяжек» три раза в день. Кроме того, пить этот настой три раза в день по 100 г за 15 минут до еды.

Схема: 5 дней пить и полоскать, 2 дня — отдых. Провести 4 таких курса (30 дней). На 4-5-й день могут пойти из носа полипы, частицы полипов и кист, гной из гайморовых пазух. Не пугайтесь. В дальнейшем нос и пазухи полностью очистятся. Сначала процедура промывания покажется неприятной, но через 2-3 дня к ней привыкаешь.

Адрес: Корытиной Светлане, 143209 Московская обл., г. Можайск, ул. Мира, д. 110, кв. 10.

## ПРО ЗВЕРОБОЙНОЕ МАСЛО И ФЕРМЕНТ ЧИСТОТЕЛА

*Грипп, простуда, ринит, гайморит*

Если вас замучили насморк, гайморит или полипы в носу, приготовьте капли и забудьте навсегда про свои болезни.

Рецепт приготовления фермента чистотела.

Когда зацветает чистотел, срезать вершок — 10-15 см. Перемолоть в мясорубке, отжать сок через марлю, слить в бутылку. Доверху наполнять не надо — чтобы осталось место для брожения. Закупорить пробкой и поставить в темное место. 3-4 раза в день бутылку открывать, взбалтывать, выпускать газы и



опять закрывать. Так бродит 8 дней. Как только жидкость отстоится и посветлеет, отделить от осадка, процедить через 3-4 слоя марли, разлить по маленьким бутылочкам – пузырькам, герметично закупорить каждый пузырек парафином или пластилином.

Это лекарство хорошо хранится до нового цветения чистотела. Когда нужно, пузырек открыл, и 2-3 дня содержимое не портится. Это ценное лекарство. Фермент можно закапывать при *гриппе, простуде, при полипах, ринитах, гайморитах.*

Второе лекарство – зверобойное масло от ожогов. Готовится оно так.

Самое лучшее получается при соотношении 1:2. То есть 1 стакан цветков зверобоя на 2 стакана оливкового, льняного или миндального масла.

Цветы потолочь толкушкой в эмалированной посуде, выложить в стеклянную банку и залить маслом. Настаивать 3 недели в темном месте. Отжать через марлю и процедить. Хранить в прохладном, темном месте. Срок годности – 2 года.

Масло применяется при ожогах. Радикальное средство. Если поражено даже 2/3 поверхности тела, все равно помогает: на пораженные места делаются компрессы. Применяется масло также при долго не заживающих ранах, язвах, нарывах, гнойных воспалениях, разрыхлениях слизистой оболочки рта, высыпаниях на губах, болячках в носу. Масло должно быть в каждом доме.

Анна Атякшева, Курская обл., г. Железногорск.



## БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

### ПОЛИП ВРАЧ НЕ ОБНАРУЖИЛ

*Полип в прямой кишке*

Хочу поделиться с читателями вестника радостью, тем более что опыт мой может кому-нибудь и пригодиться. Мне 58 лет. В феврале поставили диагноз: *полип в прямой кишке*. Врач предложила некоторое время понаблюдать динамику его роста, сказав, что в будущем мне грозит операция. Я перерыла все подшивки «ЗОЖ», начиная с 1995 года, и вскоре нашла все нужные рецепты. С 1 марта начала лечение. Пила настой трав три раза в день по 1/3 стакана перед едой. Рецепт этого настоя следующий:

чистотел (трава) – 3 части, календула (цветы) – 2 части, зверобой (трава) – 2 части, все смешать.

2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, укутать и настаивать 6 часов.

Кроме того, утром я делала клизму (100 г) с упаренной уриной, вечером (50 г) – с настоем вышеуказанных трав.

Ежедневно утром за завтраком, примерно в 12 часов дня, съедала 3 ст. ложки пророщенной пшеницы или ржи с натертой сырой морковью и отварной свеклой. В течение дня – сырые или недоваренные овощи, печеный картофель, грецкие орехи. Хлеб – в ограниченном количестве. Последняя еда – в 20.00. Утром обязательно ложусь на ковер, делаю микроклизмочку с упаренной уриной и начинаю, не вста-



вая, делать зарядку по системе Ниши. Помните: «золотая рыбка», упражнения для капилляров, «лотос» и так далее. Так вот в упражнении для капилляров — это там, где нужно быстро-быстро трясти поднятыми руками и ногами — я еще старалась приподнять таз и твердить свой собственный настрой как заклинание: «Прочищаю, очищаю капилляры, промываю и смываю мой полип». При этом мысленно представляла, как полип по частям распадается и смывается.

Выполняла все это неукоснительно полтора месяца, а затем вновь пришла к врачу. Вот тогда все произошло: на повторном осмотре хирург полипа не обнаружил и поздравил меня с победой.

Адрес: Пестовой Вере Алексеевне, 198205 г. Санкт-Петербург, ул. Партизана Германа, д. 24, кв. 40.

*«ЗОЖ»: Что же касается найденного Верой Алексеевной рецепта, то он принадлежит нашему постоянному автору — сельскому фельдшеру Николаю Николаевичу Штабу. Полностью рецепт выглядит следующим образом:*

**чистотел (трава) — 3 части, календула (цветы) — 2 части, таволга (цветы) — 3 части, зверобой (трава) — 2 части, бодяга — 1 часть, репешок (трава) — 2 части. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 300 мл кипятка, делать микроклизмы из 50 мл настоя за час до сна.**

*Процедура проводится до излечения. При этом Штаб настаивает на обязательном трехдневном голодании перед началом лечения клизмами. Как видите, Вера Алексеевна внесла некоторые изменения в рекомендации Штаба. И давайте считать это творческим подходом. Он, безусловно, возможен, ибо далее Штаб в разделе «Лечение полипов в желудке» дает совет принимать тот же настой, которым лечатся полипы прямой кишки, внутрь 1/3 стакана три раза в день. Но есть существенные дополнения: провести надо 4 курса по 5 дней с отдыхом 3-5 дней между ними.*



## СЫВОРОТКА И ЧИСТОТЕЛ ПРОТИВ ПОЛИПОВ

*Полипоз желудка*

Мы с мужем оба инвалиды 2-й группы. Мне 48, ему 52. В вестнике черпаем силы и энергию, используем некоторые советы читателей по лечению болезней. Хотела бы поблагодарить всех, кто откликнулся на мою просьбу, опубликованную в вестнике, сообщить народный рецепт от *полипоза желудка* — этим заболеванием страдает муж. Помог рецепт Марии Ахметшиной из поселка Межозерного.

Приготовьте 3 л молочной сыворотки. Возьмите 1 стакан чистотела — сушеного или свеженарезанного, положите его в марлевый мешочек и опустите этот мешочек в сыворотку, а сверху положите груз, чтобы он не всплывал. Добавьте 1 ч. ложку сметаны. Банку с содержимым накройте не крышкой, а несколькими слоями марли и поставьте на две недели в темное место.

Принимать 1-2 недели по полстакана за полчаса до еды 3 раза в день.

Желаю всем здоровья.

Адрес: Ловейло Валентине Ивановне, 692900 Приморский край, г. Находка-17, Находкинский пр-кт, д. 70, кв. 23.

## ЧИСТОТЕЛ — МОЯ СКОРАЯ ПОМОЩЬ

*Полипы в кишечнике*

Хочу рассказать о своем жизненном опыте. В 1993 году мне удалили сигмовидную кишку по поводу *полипоза*. До этого в больницах не лежала, кроме роддомов (имею двух сыновей и дочь). Через полгода легла на обследование, и мне удалили несколько полипов в эндоскопическом кабинете. Еще через полгода снова удалили несколько полипов.

А через какое-то время сказали: «Не падайте духом, ваши полипы — опухоль, надо что-то делать». Тогда, я обложила книгами от Семеновой и Малахова до Брэгга и Шелтона. У



Брэгга прочла английскую пословицу: «Кто к 40 годам сам себе не доктор, тот дурак». А мне было за 50. Решила чиститься по Семеновой. Но, слава Богу, хватило ума посоветоваться с врачом-гастроэнтерологом — и он отвел меня от этой процедуры.

Тогда до меня дошло, что дисбактериоз — нарушение микрофлоры кишечника — может быть разным. Это к вопросу, надо ли советоваться с врачом. — Надо!

Я перешла на раздельное питание, пробовала заниматься уринотерапией и другими методиками, но как-то так: попробую и брошу, перехожу к другому. Продолжалось это до тех пор, пока не «положила глаз» на чистотел. Пошла за консультацией к врачам. Никто из них не обладал точной информацией о таком лечении, кроме моего давнего знакомого доктора.

Узнала, что у одной знакомой заросли чистотела на даче, и она была бы рада избавиться от них.

Перебрала траву, промыла холодной водой, особенно корни, подсушила, чтобы вода стекла, перемолола на мясорубке, отжала сок через марлю (процедура трудоемкая). Сок смешала с водкой 1:1 и поставила на 10 дней в холодильник. Потом стала принимать за час до еды по 1 ч. ложке 3 раза в день, запивая 100 г холодной кипяченой воды. Доза эта для начала оказалась слишком большой. Тогда я стала принимать так: первая неделя — по кофейной ложке, вторая — по чайной, третья — по десертной, четвертая — по столовой. Потом 28 дней перерыв и снова по этой же схеме.

По окончании пошла на обследование. Мне повезло: в продолжении многих лет я могла обследоваться у замечательного врача и человека Виктора Петровича Сафронова (сейчас работает в Зеленограде). Так вот, посмотрев кишечник, он сказал: «У меня достаточный опыт работы и мое впечатление такое, что полипы начинали рост и прекратились. Я провела третий курс через 2 месяца, и мне удалось еще при-



нять лечение у очень хороших врачей Су Джок академии — О.Н.Лаптевой и А.М.Торбиной.

Через полгода я услышала долгожданное: «Ваш кишечник чист». Больше я не проводила никаких курсов лечения.

В 2000 году довелось снова побывать на обследовании у Виктора Петровича, и он сказал: «Все нормально».

Каждый из нас индивидуален: по физическим данным, по возрасту и характеру. Поэтому больше прислушивайтесь к себе, к своим ощущениям. В «ЗОЖ» печатались разные рецепты лечения полипоза кишечника чистотелом. Это хорошо, что есть из чего выбирать, но не бездумно, а как бы пропуская информацию через себя. Я бы сравнила это с покупкой одежды в магазине. Много предлагают красивых вещей, но одна вас украшает, как говорят, к лицу, а другая сама по себе красива, но на вас не смотрится. Так и с рецептами — многие хороши, но одинаковый эффект всем не принесут.

Я прочитала много литературы по чистотелу и смею заявить: утверждение, что сок чистотела нельзя хранить в чистом виде — неправда. У меня сок чистотела стоит в холодильнике с мая по май следующего года (если хватает запасов). Заготавливаю траву с цветом, листьями, корнями. Обычно мне хватает литровой банки для лечения всех родственников. Разливаю в маленькие пузырьки и раздаю по надобности, поэтому основную банку открываю редко, закрыта она обыкновенной полиэтиленовой крышкой. Применяю сок и наружно, и внутрь, он у меня как «скорая помощь». Сейчас выращиваю чистотел на своем огороде. Конечно, нет такого лекарства, которое помогло бы от всего и во всем, но во многих случаях эта трава помогает мне и моим близким.

Адрес: Марчуковой Евгении Александровне, 140127  
Московская обл., Раменский р-н, д. Литвиново, ул. Центральная, д. 45.



## ИЗБАВИЛАСЬ ОТ ПОЛИПОВ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

*Полипы сигмовидной и 12-перстной кишки*

Некоторые читатели спрашивают, как избавиться от полипов 12-перстной кишки. У меня есть хороший рецепт, воспользовалась им сама 24 года назад. Тогда похоронила единственную 17-летнюю дочь, и на нервной почве — казалось, жизнь остановилась, — начались проблемы со здоровьем. Появились спазмы кишечника. Диагноз врачей — полип в сигмовидной кишке: 2 мм высотой, на довольно широком основании, розового цвета. Поставили на учет. В одной книге вычитала рецепт, как вылечиться без операции.

Надо сделать 10 клизм из цветущего чистотела в течение 10 дней, то есть по одной клизме в день. Если ваш вес, допустим, 70 кг, потребуется 70 г чистотела, который надо заварить в 0,7 л кипятка. Пока заваривается, сделайте очистительную клизму. Через 40 минут делаете лечебную.

Но потребуется не спринцовка, а капельница примерно на 1 л. Настой должен поступать в кишечник в течение часа — не литься струей, а капать, чтобы чистотел всасывался. Ложитесь на левый бок, журнал в руки — чтобы не было скучно, и лечитесь на здоровье. Такими клизмами я избавилась от полипа без операции.

Адрес: Ивановой Анне Андреевне, 141514 Московская обл., Истринский р-н, с. Бужарово, ул. Школьная, д. 8.

## СОК ЧИСТОТЕЛА ОТ ЯЗВЫ 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ

*Язва 12-перстной кишки*

Была у меня в 50 лет язва 12-перстной кишки. Не могла ничего есть. Обратилась к врачам. На следующий день из самолета отправили меня в областную больницу. Пролесала две недели. Старый врач советовал пить свежий сок тысячелистника. Через месяц полегчало. Прошло два года, и



снова попала в больницу с язвой. Боль отступала на некоторое время. Выписалась из больницы под расписку и стала пить сок другого растения — чистотела, как посоветовал врач.

Нужно рвать цветки с веточкой до 5 см, а также листочки. Все мелко покрошить и пропустить через мясорубку. Через двойной слой марли отжать. Если сока выйдет много, то его можно поставить в холодильник, потому что на третий день он закисает. Прежде чем пить, нужно взбалтывать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Запивать 1 яйцом с 1 ст. ложкой сливочного масла (желательно топленого). Принимать сок нужно в течение 21 дня.

После такого лечения рентген показал, что язва зарубцевалась. Уже 15 лет не обращаюсь к врачам.

Сухая трава или отвар мало помогает.

Адрес: Клепчиновой Фене Ивановне, 243049 Брянская обл., Климовский р-н, с/с Воробьевский, д. Добрынь.



# БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

## МНЕ ПОМОГ ЧИСТОТЕЛ

*Киста на печени*

В рубрике «Отзовитесь!» прочитала, что Маргарита Васильевна Ключева из Ижевска и З.В. Мысенко из Тамбовской области страдают от *кисты на печени*.

Я избавилась от этой болезни. Дело было так. 8 августа 2000 года пошла на УЗИ, и у меня обнаружили кисту на печени. Врач посоветовала обратиться к одной женщине. Сказала, что она знает какой-то народный рецепт. Я пошла к этой женщине, и вот что она мне посоветовала.

Нужен сок чистотела, заготовленный ранней весной. Траву прокрутить на мясорубке, сок процедить и дать отстояться в 3-литровой банке. Чистый сок слить в стеклянные бутылки и поставить в холодильник. Начинать пить с 1 капли, разбавляя в чайной ложке воды. Постепенно довести количество капель до 10, прибавляя каждый день по 1 капле, то есть пить 10 дней. Потом 10 дней перерыв. Затем 1 ч. ложку сока смешать с 4-5 ч. ложками воды и пить по 1 ч. ложке этой смеси 3 раза в день за 1 час до еды. Пить 10 дней — 10 дней перерыв и продолжать этот же курс.

За весь курс лечения я выпила 1,2 л сока и пошла на УЗИ. У меня ничего не обнаружили.

Адрес: Щукиной Антонино Григорьевне, 442680 Пензенская обл., г. Никольск, ул. Победы, д. 21, кв. 1.



## ОТ ЦИРРОЗА ПЕЧЕНИ МЕНЯ СПАСЛИ ТРАВЫ И МУМИЕ

*Цирроз печени*

В 1990 году мне поставили диагноз: *цирроз печени*. От него буквально за месяц «сгорела» моя теща в 1977 году, так что вы можете себе представить мое состояние. Со-служивец посоветовал мне обратиться к одному цели-телю, который в те годы жил в поселке Баякул, это в Казахстане. Целитель дал мне рецепт, в состав которо-го входили травы и мумие. Я лечился в течение года и, слава Богу, жив и здоров до сих пор. При обследовании цирроза у меня не обнаружили. Может быть, этот ре-цепт поможет другим, тем более побочных эффектов у лечения нет.

Сначала расскажу, как готовить лекарство, а потом — как принимать.

Первая смесь трав: цикорий — 20 г, хвощ полевой — 20 г, тысячелистник — 20 г, зверобой — 20 г.

Вторая смесь трав: адонис — 20 г, хвощ — 20 г, ты-сячелистник — 20 г, чистотел — 40 г.

Способ приготовления настоя.

В чистую посуду опустите 1 ст. ложку смеси (соот-ветственно первой или второй), залейте 1 стака-ном (250 г) крутого кипятка, прокипятите на водя-ной бане в течение 30 минут. Остудите при комнат-ной температуре, процедите. Эту порцию раздели-те на 3 части. Принимайте 3 раза в день до еды за 25—30 минут.

Но начинать лечение нужно с мумие. Пол-литровую банку хорошо промойте, заполните кипяченой во-дой и растворите 0,5 г мумие. Принимайте за 25—30 минут до еды 3 раза в день по 1 ст. ложке в тече-ние 24 дней. Потом 10 дней принимайте первый со-став трав, 24 дня — опять мумие (0,7 г на 0,5 л), следующие 10 дней — второй состав трав, 24 дня мумие (0,9 г на 0,5 л) и так далее. То есть каждую последующую десятидневку прибавлять по 0,2 г му-мие на тот же объем воды.



Итак, повторю. Я начал с того, что принимал 24 дня мумие (0,5 г на 500 г воды), затем 10 дней — 1-й состав трав, затем опять 24 дня мумие (0,7 г на 250 г воды), 10 дней — 2-й состав трав, мумие — 24 дня (0,9 г на 500 г воды), 10 дней 1-й состав трав и так далее. Лечение длительное, я уж точно не помню, сколько таких курсов пропил, но через какое-то время нужно пройти обследование и посмотреть результат.

Питание рекомендуется белковое, обогащенное витаминами: молочные продукты, отварное мясо (кроме свинины), рыба, овощи, фрукты, соки. Исключите жареное, соленое, будьте осторожны со сладким. Избегайте физических и психологических перенапряжений. Этот рецепт был составлен с учетом моей язвы 12-перстной кишки. Заодно я избавился и от нее.

Хотел бы пожелать всем читателям здоровья, счастья и терпения в лечении своих болезней.

Адрес: Гущину Николаю Васильевичу, 646830 Омская обл., р/п Нововаршавка, ул. Тельмана, д. 116, кв. 3.



## БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

### МУЖЧИНЫ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ ТЕПЕРЬ НЕ ЛЕНЯТСЯ

*Аденома предстательной железы*

Продолжаю делиться опытом лечения заболевания *предстательной железы — аденомы*. Я на своем опыте доказал, что можно обойтись без операции и приема химических препаратов. После первой публикации моего письма получил много откликов. Многие пишут, что, используя мою методику, добились хороших результатов, избежали операции, улучшилось самочувствие, научились даже выращивать лекарственные травы для лечения аденомы.

В своем лечении многие использовали рекомендации Г. Бенджамена, американских медиков и других авторов, опубликованных в «ЗОЖ». Напомню мою методику.

Я рекомендовал: есть сырой лук; пить отвары трав пол-пола, листьев фундука (орешника); грызть не менее 0,5 стакана тыквенных семечек в день; делать специальную гимнастику не менее двух раз в день; пить настойку из кожуры конского каштана.

Позднее я рекомендовал делать аппликации из прополиса (отзывы очень хорошие). Надо растопить прополис, намазать на тряпочку (6х6 см) и приложить в промежность на



ночь. Чтобы аппликация не спадала, надевать плавки. Процедуру делать 30 дней, можно через день.

Хорошие результаты получаются при использовании сока чистотела.

Смешать сок чистотела с растительным маслом и делать клизмы на ночь (на клизму — 1 ч. ложку сока чистотела). Делать 10 дней, перерыв — 7 дней. Провести 3-4 цикла. Соблюдать дозировки — чистотел ядовит!

Эффективно помогает отвар из коры осины. О ней в свое время много писалось в «ЗОЖ». Многие пишут о солодке.

1 ст. ложку солодки залить 500 г воды, кипятить 10 минут. Принимать по 50 г перед едой.

Некоторые делились хорошими результатами после принятия утром по 150-200 г собственной урины. Это также рекомендуют Н.А. Семенова и доктор Армстронг.

Иван-чай или кипрей узколистный пьют как чай. Отмечено, что он снижает воспалительный процесс, замедляет или останавливает увеличение простаты. Широко применяется в виде водных настоев и немецкими врачами.

Большинству помогает отвар из скорлупы орехов фундук.

Берется скорлупа от 1 кг орехов, заливается 2 л воды и кипятится до испарения 1 л. Отвар процедить, добавить мед. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день. Хранить в холодильнике.

Почти все отмечают благотворное влияние гимнастики на простату. Улучшение кровообращения в малом тазу, где находится железа, способствует рассасыванию опухоли. Это подтверждается и тем фактом, что кавалеристы никогда не болеют этим заболеванием.

Есть хорошие, эффективные сборы из трав. Кто заинтересовался — напишу.

Пить отвары, настои, настойки нужно курсами. Например, 1-й курс — отвар травы пол-пола, листа фундука; 2-й курс — настойка из кожуры каштана; 3-й — аппликации из прополиса и так далее. Затем все повторить. Подбирать нуж-



но те травы, которые подходят. При этом главное — терпение и последовательность. И будет успех.

Адрес: Мартынову Александру Васильевичу, 350062 г. Краснодар, ул. Тургенева, д. 149, кв. 59.

## ЧИСТОТЕЛ — ВРАГ АДЕНОМЫ

*Аденома простаты, хронический простатит*

Довольно часто встречаю в рубрике «Отзовитесь» просьбы посоветовать, как вылечить *аденому простаты* без операции. Хочу ответить на эти вопросы, рассказав о своем опыте. Я вылечил аденому 2-й степени соком чистотела. Заготовил его сам.

Весной, когда он только начал цвести, я срезал верхнюю часть растения примерно на 15 см от земли, смолот на мясорубке и выжал сок через двойной слой марли. Потом разбавил его водкой 1:1.

Чистотел — растение ядовитое, поэтому дозировку следует соблюдать точно и ни в коем случае не переусердствовать.

Как принимал.

В первый день утром за полчаса до завтрака в 1/3 стакана отстоянной воды капнуть 1 каплю приготовленного сока чистотела и выпить. На второй день — две капли. И так до 30. Принимать 1 раз в день, повторяю: утром натощак до завтрака. Потом снижать количество капель сока чистотела с 30 до 1.

Через два месяца, как пропили лекарство, обязательно пройти УЗИ. Когда я пришел в поликлинику, врач удивилась: куда девалась опухоль? Подумала даже, что аппарат сломался. А потом поинтересовалась, чем лечился. Поставила новый диагноз: *хронический простатит*. Я сказал врачу, что пропью еще курс чистотела. И недельки через две возобновил лечение. По окончании снова проверился на УЗИ. Все чисто.

В течение года лечение чистотелом больше не проводить. Через год снова пройти УЗИ. И главное — не простужаться. Желаю всем здоровья.

Адрес: Малышеву Сергею Григорьевичу, 357850 Ставропольский край, ст. Курская, ул. Кольцевая, д. 62.



## ДАР БОЖИЙ – ЧИСТОТЕЛ

*Недержание мочи*

С удовольствием поделюсь рецептами, которые испытала на себе. Было у меня *недержание мочи с резями*. Стала пить чистотел с чаем, и на 3-й день все прошло.

Заваривала так:

на один стакан чая 10 капель настойки чистотела, и так 3-4 раза в день, можно и чаще.

Сахар в чай не клала — у меня диабет.

Настойку чистотела делаю сама — она у меня не переводится.

Летом во время цветения собираю чистотел, срезая веточки от земли на 15 см с цветками. Связываю в пучки, заворачиваю в темную ткань и вешаю под навес, чтобы солнечные лучи не попадали. Через сутки мелко режу траву ножом, пропускаю через мясорубку и выжимаю сок через марлю. Сколько получилось сока, столько добавляю водки или спирта и ставлю в холодильник. Перед употреблением взбалтываю.

Растение это — просто дар Божий.

От болей в пояснице и суставах делаю растирания.

Чищу черную редьку от земли, но не мою, и вместе с кожурой пропускаю через мясорубку. Полученную кашицу отжимаю через марлю. Сколько получится сока, допустим, граммов 100, столько же добавляю спирта, столько же керосина и столько же — 100 г горького перца, лучше купить перец в стручках на базаре и самим измельчить. Все это смешать, положить в темную бутылку.

Через неделю можно натирать больные места, растирать хорошенько, досуха — шею, поясницу, суставы. Желательно, чтобы тело было теплое, после бани. Растирайтесь на ночь. Лечитесь. И дай вам Бог здоровья.

Адрес: Касьяненко Екатерине Ивановне, 446630 Самарская обл., ст. Богатое, ул. Комсомольская, д. 49.



## ОПЕРАЦИЯ МОЖЕТ ПОДОЖДАТЬ

*Опухоль на почке*

Написать в редакцию собиралась давно, да как-то мешали дела. Поводом же к сегодняшнему письму послужили вопросы читателей, опубликованные в рубрике «Отзовитесь» в «ЗОЖ» в разные периоды. Например, уже несколько раз встречался такой вопрос: как избавиться от доброкачественной *опухоли на почке* без операции? У соседки по даче была обнаружена на почке опухоль. Она рассказывала мне, что лечащий врач посоветовал ей с операцией подождать, а по-лечиться по предложенному им рецепту.

Сок чистотела смешать с водкой или спиртом 1:1 или 1:2, чтобы он мог храниться. Держать в холодильнике. Принимать по 15 капель, разведенных в стакане молока, 3 раза в день за полчаса до еды.

Как говорила соседка, опухоль прошла у нее через 15 дней.

Пять лет я занимаюсь в нашем клубе моржей. Там и услышала рецепт от *цирроза печени*, которым пользуется один из членов клуба. Ему около 70 лет. Уже десять последних он пьет отвар неочищенного овса в неограниченном количестве, а из рациона исключил мясо и животные жиры. А 10 лет назад, между прочим, врачи предрекали ему всего 3-5 месяцев жизни.

Адрес: Калединой Лидии Михайловне, 445040 Самарская обл., г. Тольятти, Ленинский пр., д. 14, кв. 72.



# БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

## ВРАЧ ПАТОЛОГИИ НЕ ОБНАРУЖИЛ

*Хронический  
аутоиммунный тиреоидит*

Очень рада знакомству и дружбе с доброй и искренней газетой «ЗОЖ». Вот уже второй год жду с нетерпением каждый номер. Хочется внести свою лепту в копилку рецептов, чтобы еще больше людей пополнили ряды исцелившихся.

Три года назад мне был поставлен диагноз: *хронический аутоиммунный тиреоидит, узловая форма*. Через полгода лечения таблетками была предложена операция. Но я изначально решила не встречаться со скальпелем хирурга. И начала лечение чистотелом.

Опишу подробно.

Собрать траву чистотела вместе с цветками. Мелко-мелко нарезать. Плотнo набить бутылку (можно банку из темного стекла) чуть больше половины и залить водкой. Настаивать 2 недели, периодически встряхивая, затем процедить. Принимать натошак 1 раз в день (утром), начиная с двух капель на 50-70 мл кипяченой воды, прибавляя по 2 капли каждый день.

Таким образом довести до 16 капель и продолжать пить месяц. Затем сделать перерыв 7-10 дней, а дальше уже пить по 16 капель натошак каждый день в течение месяца.



Я пропила чистотел 4 месяца и сделала УЗИ щитовидной железы. Результаты обследования еще больше убедили меня в правильности лечения. Узлы уменьшились.

Продолжала пить траву приблизительно 1 год и 3 месяца. При очередном обследовании врач никакой патологии в щитовидной железе не обнаружил. Попутно пришли в норму печень и желчный пузырь. А раньше были с ними проблемы. Врач искренне радовался вместе со мной. После разговора с ним домой «летела как на крыльях», не чуя под собой ног.

Мне очень хочется, чтобы это чувство радости и окрыленности испытали те, кто до сих пор сомневается в себе и находится в состоянии безысходности. После своего выздоровления очень многие мои знакомые обзавелись этой настойкой и пользуются ею для профилактики опухолевых заболеваний и язвы желудка.

Желаю читателям «ЗОЖ» здоровья и бодрости духа, доброты и внимания ваших друзей и близких.

Адрес: Анциферовой Марии Васильевне, 141400 Московская обл., г. Химки, ул. Москвина, д. 4, кв. 46.



# БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

## ЗЕМЛЯНИКА И ЧИСТОТЕЛ – НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО

*Полиартрит*

У нас с женой четверо детей и 12 внуков. Сам я инвалид II группы. С детства страдал нейродермитом. 33 года у меня на теле были пятна красного цвета, и шелушилась кожа. Зуд неимоверный. Когда вспотеешь, чешешь эти места до крови; даже сердце начинает щемить.

Чем только я ни лечился. Врачи прописывали разные мази, уколы, жгли кислотой, уксусом. Купался в соленой воде. Кожа сходила, а болезнь оставалась. И вот я прочитал в какой-то газете (не в нашей ли??? — что-то было у нас), что *нейродермит* можно лечить земляникой. А она как раз поспевала. Я стал ее собирать и есть. Примерно с неделю. И ел до того, что она мне уже стала противной. Однако вот уже пятый год у меня чистое тело.

У жены *полиартрит*, на подошвах — болячки, ходить трудно. Много лет она мучилась, но однажды я приготовил для нее лекарство.

Нарезал чистотела, пропустил через мясорубку, выдавил сок через тряпку и слил в бутылку. Развел все это спиртом в пропорции 1:1, поставил в темное место.

Жена каждый вечер парила ноги и протирала подошвы полученным лекарством и вот уже три года чувствует себя хорошо.

Адрес: Дьяченко Борису Ивановичу, 446186 Самарская обл., Больше-Глушицкий р-н, пос. Южный, ул. Озерная, д. 13.

Часто

их называ  
глаза на

1 ч. л

1,5 час

Этот н  
уже 10 лет  
стве слеп

«ЗОЖ»

доме-инте  
ся лечитьс

«магнитны

хо помога

нит из дин

хорошо по

где только

Адрес

шайски



## БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

### ИЗЛЕЧИТ СИНЯКИ ЧИСТОТЕЛ

*Синяки под глазами*

Часто под глазами появляются *темные круги* или, как еще их называют *синяки*. Избавиться от них можно, промывая глаза настоем из чистотела.

1 ч. ложку травы залить 100 г кипятка, настаивать 1-1,5 часа — лекарство готово.

Этот настой я так же закапываю в глаза, делаю это вот уже 10 лет. Если бы не чистотел, давно оказался бы в обществе слепых. А так — хорошо вижу до сих пор: мне 71 год.

«ЗОЖ» выписываем на всю свою комнату — живем в доме-интернате для престарелых. По возможности стараемся лечиться травами. Недавно слышали по радио, что есть «магнитные» таблетки, но они вроде как маломощные, плохо помогают. Я же делаю магнитотерапию, используя магнит из динамиков старых выброшенных телевизоров. Он мне хорошо помогает: и бронхи лечит, и остеохондроз, да везде, где только болит, поглажу — и боль проходит.

Адрес: Бухарову Макару Б., 424915 Марий Эл, Кокшайский дом-интернат.



# БОЛЕЗНИ КОЖИ

## МЕТОД НАДЕЖНЫЙ

Если у вас появились бородавки, попробуйте смазывать их свежим соком чистотела. Процедуру нужно проделать несколько раз, и они отпадут.

Я испытала это на себе — метод надежный. Мне помогло.

Адрес: Моисеенко Юлии Алексеевне, 344032 г. Ростов-на-Дону, ул. Чистопольская, д. 12, кв. 57.

## ЧИСТОТЕЛ ПРОТИВ ПАПИЛЛОМ

*Бородавки, папилломы*

В одном из летних номеров вестника прочитал материал о лечении полипов в прямой кишке с помощью сока чистотела. А спутником полипов всегда являются *папилломы* и *бородавки*.

Про наличие у меня полипов в прямой кишке проктолог говорил давно, а бородавки видны и без врача. Жена предложила их свести по рецепту, описанному в том же номере вестника.

50 г свежего чистотела пропустить через мясорубку и залить 500 г кипятка, настоять до охлаждения, процедить и делать микроклизмы, предварительно — за 2-3 часа — сделав обычную очистительную клизму.

Таких процедур надо проделать 10-20. На моем участке чистотел растет как сорняк. Я набрал охапку, намолотил

ровую банку  
Делал очиститель-  
стотел.

Брал 50 г  
лаждения

По рецепту  
долго. Потом  
уменьшил и к  
че. В общей сл  
мне удалось у  
если честно, х  
вел в сентябре  
были со спиче

Кстати, п  
ствуют тре  
тертого в р

Адрес: Ко  
кар-Ола, ул

ЧИ  
СПА

Мазью с пр  
пользуюсь очен  
ку — мазала вы  
бавила сына от

Для пригото  
тела (свежая  
ла и 50 г пче  
Чистотел с  
лю. Мелко ре  
вы должно б  
покрыл ее п  
до кипения  
хладное мес  
живаю чере  
все отжимаю

2. Предупреждение пп



ровую банку и поставил в холодильник. Остальное засушил. Делал очистительную клизму, а во время паузы готовил чистотел.

Брал 50 г чистотела, 0,5 л кипятка, настаивал до охлаждения и ставил микроклизму.

По рецепту ее надо удерживать 30 минут, но я не мог так долго. Потом объем воды уменьшил до 300 г (соответственно уменьшил и количество чистотела), и удерживать стало легче. В общей сложности сделал 15 процедур, и только два раза мне удалось удержать настой чистотела 30 минут. Так что, если честно, хорошего результата не ожидал. Лечение провел в сентябре, а в октябре на животе исчезли бородавки (они были со спичечную головку).

Кстати, проверил: 50 г свежего чистотела соответствуют трем столовым ложкам с верхом сухого, протертого в руках.

Адрес: Колесникову Юрию Васильевичу, 424033 Йошкар-Ола, ул. Эшкинина, д. 22, кв. 139.

## ЧИСТОТЕЛ НА «ТРОЙНОМ» СПАСАЕТ И ЗИМОЙ, И ЛЕТОМ

*Герпес, раздражения на коже*

Мазью с применением чистотела и пчелиного воска я пользуюсь очень давно. Сначала лечила ею свою коровушку — мазала вымя при трещинках и царапинах. А потом избавила сына от застарелого герпеса.

Для приготовления мази понадобится трава чистотела (свежая или сухая), 1 стакан подсолнечного масла и 50 г пчелиного воска.

Чистотел собираю вместе с корнями, смываю землю. Мелко режу и сыпаю в кастрюльку с маслом. Травы должно быть столько, чтобы один стакан масла покрыл ее полностью. Масло с чистотелом довожу до кипения и снимаю с огня. Ставлю в темное прохладное место на две недели. Потом вытяжку процеживаю через несколько слоев марли и хорошенько все отжимаю. В кастрюльке масло подогреваю и до-



бавляю измельченный воск, он должен растаять без кипения. Еще раз процеживаю. Когда смесь остынет — мазь готова.

Тем, у кого чувствительная кожа и прыщики, я могу посоветовать протирать пораженные места настойкой чистотела на «Тройном одеколоне». Эта настойка прекрасно очищает кожу, снимает воспаление и заживляет солнечные ожоги.

Для приготовления настойки чистотел измельчить и натолкать в пузырек с одеколоном сколько поместится. Постоит в темноте и прохладе пару недель — и можно пользоваться.

Меня лично этот лосьон спасает и зимой, и летом.

Адрес: Кочубей Людмиле, 353309 Краснодарский край, Абинский район, ст. Холмская, ул. Некрасова, д. 22.

## КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ГЕРПЕС

*Герпес, язвы трофические*

Мне 73 года, и я 25 лет не лечусь таблетками и не хожу в аптеку, а заготавливаю травы и корни, развожу их на даче, собираю летом в деревнях и ими лечусь.

Хотя я тоже болею, но с уверенностью и верой иду по тропе здорового образа жизни. Долгие годы пользовалась рецептами из книг и журналов, которые брала в библиотеке и у знакомых. Недавно переехала к дочери, и соседка дала мне несколько газет «ЗОЖ». Прочитав, я была удивлена и обрадована. Таким вот образом я попала в вашу семью. На следующий год дочь выписала мне вестник, и еще 6 человек подписались уже по моей рекомендации.

Знаю несколько рецептов, которые применяла на себе, и они давали хорошие результаты. Некоторыми поделюсь сейчас. Они связаны с чистотелом.

Года три  
болячки.

Я взял  
стакан  
растени  
кой, см  
каждые

Через 2-

Однажды

видела, и  
лось?». Ок  
ной ноге и  
больно, и  
Так вот он

Горсть  
того ки  
промыв

Рана за  
Адрес  
тарстан

От трех  
товый мед  
А вот со  
ется напил

Лист н  
жить на

Через 2  
Адрес  
ковская  
рика, д



Года три назад у меня часто высыпали на губах и в носу болячки.

Я взяла траву чистотел — 1 ст. ложку с верхом на 1 стакан кипятка (чистотел брала мелко нарезанным, растение целиком). Настояла 1 час, процедила и ваткой, смоченной в настое, протирала болячки через каждые 2 часа.

Через 2-3 дня они подсохли, а болеть перестали сразу же. Однажды соседка по даче куда-то пропала. Долго ее не видела, и когда встретились, я ее спросила: «Что стряслось?». Оказалось, она болела тромбофлебитом, и на больной ноге появилась открытая рана в виде язвы. Ей было и больно, и неловко появляться на улице — рана кровила. Так вот она вылечила ногу недели за две.

Горсть сухого чистотела (резаного) залила 3 л крутого кипятка, настояла и пила, как чай, и этой водой промывала рану в день по несколько раз.

Рана затянулась, остался только темный след на ноге.

Адрес: Клименко Александре Григорьевне, 423550 Татарстан, г. Нижнекамск, пр. Химиков, д. 94, кв. 475.

## МЕД И ЧИСТОТЕЛ ОТ ТРЕЩИН И ПАПИЛЛОМ

### Папилломы

От трещин на стопах и пальцах рук хорошо помогает соевый мед. Смазывать им лучше на ночь.

А вот соком свежесорванного листа чистотела смазывается папиллома.

Лист на срезе желательно смочить слюной и приложить на папиллому, закрепить пластырем.

Через 2 дня все пройдет.

Адрес: Григоренко Марине Михайловне, 140073 Московская обл., Люберецкий р-н, Томилино, п. Птицефабрика, д. 28, кв. 273.



## ЕЩЕ РАЗ О ПСОРИАЗЕ

Псориаз

Уже 20 лет страдаю болезнью, которая называется псориаз. Лечение средствами официальной медицины улучшений не приносит. Если кто-то избавился от псориаза, пользуясь рецептами народной медицины, помогите.

Адрес: Паниной Людмиле Павловне, 141800 Московская обл., г. Дмитров, ул. Маркова, д. 4, кв. 16.

*«ЗОЖ»: Мы не однажды писали о псориазе, давали народные рецепты. Сегодня еще несколько.*

### ЛЕЧЕНИЕ ДЕГТЕМ (Метод Гекермана)

Мазью, содержащей угольный деготь, каждые 2-4 часа покрывать всю поверхность тела, за исключением мест сгибов и головы. Дважды в день мазь удаляют и проводят сеанс ультрафиолетового облучения. В большинстве случаев через 2-4 недели после начала курса лечения кожа полностью очищается от бляшек, и в течение многих месяцев или даже лет болезнь не возобновляется.

Обязательно, чтобы дерматолог, который должен проводить лечение, обладал опытом в данной области, так как выбор правильной дозировки ультрафиолетового облучения крайне важен.

### Рецепты Н.П. и Н.В. Цинкиных

1. Зола дубовой коры — 26 г, зола веток шиповника — 25 г, чистотел — 10 г, 1 свежий яичный белок, солидол — 100 г.

Все тщательно перемешать, настоять при комнатной температуре 15 дней. Смазывать больные места.

2. Сок каланхоэ — 10 г, мед — 10 г, масло эвкалипта — 30 г. Все перемешать, выдержать 3 дня, хранить в темной посуде. Смазывать больные места.

3. 50 г шишек кедра залить 100 мл спирта, настоять 7 дней, 50 мл процеженной настойки смешать с 20 г меда, добавить 30 г золы веток шиповника. Выдержать 3 дня, хранить в темной посуде. Смазывать больные места.

4. Солидол — 60 г, чистотел — 5 г, мед — 3 г, зола веток шиповника — 10 г, ликоподий — 2 г. Все пере-



мешать, настоять 3 дня в темном месте при комнатной температуре. Смазывать больные места.

5. Деготь березовый — 50 г, мед — 10 г, зола веток шиповника — 20 г, касторовое масло — 20 г, 1 свежий яичный белок. Все перемешать, выдержать 3 дня. Смазывать больные места.

6. Чистотел и щавель конский в равных долях измельчить в порошок и залить березовым дегтем. Делать повязки 2 раза в день — утром и вечером.

### ЛЕЧЕНИЕ МЕДНЫМ КУПОРОСОМ (для взрослых)

Этот метод лечения для детей неприемлем, а взрослым нужно сначала его попробовать на небольшом участке тела, а потом уж, судя по результатам, решить, продолжать или нет.

Взять 1,5 л кипяченой воды, высыпать туда 0,5 стакана медного купороса и 0,5 аптечной упаковки марганцовки. Все перемешать, затем макать тампон из ваты в полученный раствор, смазывать больные места — каждое только один раз. 4-5 часов терпеть, а потом смыть хорошенько водой.

Иногда может выступить даже кровь. Потом обычно все подсыхает, и болезнь уходит. Но если болезнь многолетняя, тяжелая, то на некоторых небольших участках снова может проявить себя. Значит, на этих участках надо снова повторить лечение, но не ранее, чем подсохнут болячки после первого применения лекарства.



## БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ

### ПОМОГ РЕЦЕПТ ИЗ «ЗОЖ»

*Киста яичника*

Мне скоро исполнится 38 лет. Вроде бы еще молодая, но хронических болячек накопила достаточно. Поэтому с огромным интересом просматриваю все материалы, публикуемые в вестнике. Хочу поблагодарить Раису Михайловну Иванишеву за рецепт с чистотелом («ЗОЖ» № 5 (233) за 2003 год), который я решила взять на вооружение.

Прошлой осенью с невыносимой болью, пронизывающей низ живота, обратилась к гинекологу. А поскольку в 1997 году перенесла операцию по поводу *апоплексии яичника*, то у меня были все основания для беспокойства. Доктор, осмотрев меня и выслушав мои жалобы, выписала направление на УЗИ с предварительным диагнозом — *киста яичника*. Направление на анализы и больничного листа не выписала, лечения не назначила, подчеркнув, что все это можно сделать лишь после УЗИ.

Чтобы до конца прояснить ситуацию, поясню: в нашей поликлинике на УЗИ надо записываться на очередь, а это значит, что на обследование я попала бы не раньше, чем через 1-1,5 месяца (платно), а бесплатно — месяца через 2-3 в зависимости от наплыва больных.

После поликлиники кое-как доползла до работы, написала заявление на отпуск без сохранения содержания и отправилась домой.

Рецепт  
стотой и  
огороде  
готовила  
свой ощу

Через  
ет обезбо  
К вечеру  
сделала  
цесс). Та

ния стали  
Впоследс  
беспокой

Отвар  
ла из свеж  
сушеную

А тепе

Свеж  
(0,5 см  
вскипя  
тить 1

Будьте  
начало  
провер

Прин  
до еды  
Спри

чером

Во врем  
мать L-тир  
за последн

меня сторо  
Но, как  
попали с м  
ков: множе  
легких (та  
травм лечи



Рецепт Раисы Михайловны мне запомнился своей простотой и доступностью, и так как чистотел растет у меня в огороде (я его никогда не выпалываю), то в тот же день приготовила отвар и приступила к лечению. Для начала опишу свои ощущения.

Через 20—30 минут после приема отвара внутрь наступает обезболивающий эффект, сравнимый с приемом но-шпы. К вечеру второго дня «пошли» гнойные выделения (отсюда сделала вывод, что в матке начался воспалительный процесс). Так продолжалось сутки. На четвертый день выделения стали обычными, как при менструации, боли исчезли. Впоследствии нормализовался месячный цикл. Перестали беспокоить печень и поджелудочная (у меня хронические холецистит и панкреатит), почувствовала прилив сил.

Отвар чистотела принимала два месяца, сначала готовила из свежего чистотела, а когда выпал снег — использовала сушеную траву.

А теперь сам рецепт.

Свежий чистотел промыть, обтереть, нарезать мелко (0,5 см) так, чтобы получился полный стакан. Затем вскипятить 0,5 л воды, высыпать туда траву, прокипятить 1 минуту, настоять в течение 20 минут, процедить. Будьте осторожны: растение ядовито, поэтому перед началом лечения примите 1 ст. ложку настоя, чтобы проверить реакцию своего организма.

Принимать утром и вечером по 50 мл за 30 минут до еды.

Спринцевание делать из 200 мл отвара утром и вечером.

Во время приема настоя не было необходимости принимать L-тироксин (нарушена функция щитовидки). Впервые за последние несколько лет хронический бронхит обошел меня стороной.

Но, как говорят, беда не приходит одна. В конце ноября попали с мужем в автомобильную аварию. Результат ее таков: множественные переломы грудной клетки и инфаркт легких (так сказал мне врач-травматолог). Последствия травм лечила дома, продолжая принимать отвар чистотела.



Тем, кто будет принимать отвар, напомним: чистотел ядовит, в первые 2-4 дня возможны головные боли и головокружение, но потом организм привыкает, и вы почувствуете себя нормально.

В апреле 2004 года наконец-то обследовалась на УЗИ, и вот результат — следов кисты не обнаружили.

Имя и адрес прошу не публиковать в газете: село и городок у нас маленькие, не хотелось бы рекламировать себя и свои диагнозы.

Л. Репина. Ульяновская обл.

## НАСТОЙКА ОТ МИОМЫ

*Миома*

Про вестник узнала недавно и сразу подписалась. Хочу поделиться рецептом настоя, с помощью которого я вылечилась от миомы.

Взяла по 25 г сосновых почек, прополиса, календулы, тысячелистника, полыни, марьяна корня, чистотела. Засыпала все в 2-литровую банку, залила 1 л спирта, настояла 2 недели, иногда встряхивая. Отжала и пила по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды, пока настой не кончился.

Кстати, если нет сухого марьяна корня, можно купить в аптеке настойку пиона, но в этом случае убавить количество спирта. Все травы продаются в аптеках.

Адрес: Денисовой Т.Ф., 650905 г. Кемерово-5, ул. Лебяжья, д. 95.

## ГЛАВНОЕ: ВСЕ ТРАВЫ ПРИНИМАТЬ ОТДЕЛЬНО

*Полипы во влагалище*

В марте 2001 года случайно у соседей увидела «ЗОЖ». Прочитала несколько номеров. Выписала. Многие рецепты беру на заметку. У меня дети и трое внуков, и мне самой 72 года. Так что все пригодится.

Хочу помочь читательницам, которые не могут избавиться от полипов во влагалище. Интересный рецепт я узна-



нала от женщины, с которой вместе работала. Она в свое время лечилась от полипов у врача-травника. Слава Богу, мне этот рецепт не понадобился, но я его храню вот уже 20 лет, и перед тем, как вам написать, позвонила Любе (так зовут эту женщину) и спросила, как она себя чувствует. Люба ответила: «Прекрасно. От полипов избавилась раз и навсегда».

Вот рецепт.

**Первые три дня:**

1 ст. ложка пустырника и 1 ст. ложка чистотела на 1 стакан кипятка (каждую траву заварить отдельно в 1 стакане кипятка), настоять до комнатной температуры, процедить через марлю, слегка отжать. Через 40 минут после еды выпить 1 ст. ложку настоя пустырника, остальным количеством проспринцеваться. Ровно через полчаса сделать такую же процедуру с чистотелом.

**Во вторую трехдневку:**

заваривать по 2 ст. ложки каждой травы 1 стаканом кипятка. После еды — через 40 минут — 1 ст. ложку настоя пустырника выпить, остальным спринцеваться. То же через полчаса с чистотелом.

**В третью трехдневку:**

заваривать по 3 ст. ложки каждой травы на 1 стакан кипятка.

И далее все по той же схеме.

**В четвертую трехдневку:**

4 ст. ложки на стакан кипятка и те же процедуры.

Еще 2 дня — по 5 ст. ложек травы на 1 стакан кипятка.

Далее идем на понижение: 3 дня — по 4 ст. ложки, 3 дня — по 3 ст. ложки, 3 дня — по 2 ст. ложки, 3 дня — по 1 ст. ложке.

Эти процедуры можно делать в любое время дня, только нужно соблюдать интервал в полчаса между пустырником и чистотелом. Заваривать траву каждую в отдельной посуде. Пить и спринцеваться.

Адрес: Назаровой Анне Алексеевне, 394068 г. Воронеж, ул. Беговая, д. 10/4, кв. 55.



## ЧИСТОТЕЛ — НА ЗАКУСКУ

*Уплотнение в груди*

У моей дочери было уплотнение в груди, хотели направить в онкологию — от одного только слова в дрожь бросает! Много всего перепробовали, но помог рецепт женщины с Севера. В равных количествах возьмите кагор, мед, алоэ, прокрученный на мясорубке, и поместите в стеклянный темный сосуд. Заверните его в темную тряпку и поставьте в прохладное место на неделю. Пить надо три раза в день по 1 ст. ложке. В дополнение ежедневно съдайте листочек свежего чистотела: у меня в огороде он почти круглый год. Дочь принимала этот состав месяца три — все прошло.

Точный адрес в газете прошу не указывать — село маленькое, все знают друг друга.

Л.И.Коваленко, Ставропольский край.

## КАК Я ИЗБЕЖАЛА ВТОРОЙ ОПЕРАЦИИ ПО ПОВОДУ МАСТОПАТИИ

*Фиброкистозная мастопатия*

Хочу поделиться с женщинами опытом, как я победила свою болезнь — фиброкистозную мастопатию. Она успешно лечится на ранних стадиях без операционного вмешательства. В этом я убедилась на собственном опыте.

А теперь немного истории. В 1991 году мне сделали операцию (удалили узел и кисту), но через два года мне снова предложили операцию по тому же поводу: обследование в областной больнице показало, что киста образовалась вновь. В то время я не могла лечь на операцию, так как у меня был очень болен муж, и я боялась, что не застану его в живых. Поэтому я очень спешила домой. Путь из областного центра неблизкий. Но... успела. Муж умер через неделю. И снова стало не до операции. Грудь между тем болела все сильнее и сильнее, и кто-то из знакомых принес выписку сборов трав из статьи сотрудника московского маммологического диспансера Л. Горячевой. Низкий ей поклон. По ее совету я пропила четыре сбора, каждый с месячным курсом и перерывом



вом в одну неделю. Последний сбор, вернее настойку из грецких орехов, я пила даже два месяца. И болезнь, в конце концов, отступила. Вот уже пять лет у меня все в порядке. Проверяюсь у специалистов раз в год, и никаких изменений не обнаружено.

**1-й сбор:**

смешайте по 1 десертной ложке измельченной травы: тысячелистника, полевого хвоща, можжевельниковых ягод с 1 ст. ложкой кукурузных рыльцев. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте полчаса. Процедите и принимайте по трети стакана 3 раза в день после еды.

**2-й сбор:**

смешайте по 1 десертной ложке листья эвкалипта, череду с 1 ч. ложкой травы чистотела. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка и настаивайте полчаса. Процедите. Принимайте по 2 ст. ложки три раза в день (лучше после еды).

**3-й сбор:**

смешайте по 1 ст. ложке листья крапивы, травы череды и по 1 десертной ложке травы фиалки трехцветной, хвоща полевого, корня валерианы. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, поставьте на медленный огонь и доведите до кипения. Затем остудите, процедите.

Принимайте по 1/3 стакана утром и вечером, лучше после еды.

**Настойка:**

внутренние перегородки 20–25 штук грецких орехов залейте 100 г 70-% спирта. Настаивайте в плотно закрытой бутылочке или баночке 10 дней в темном месте.

Принимайте по 15–20 капель 3 раза в день за полчаса до еды в течение двух месяцев. Храните настой, не процеживая, при комнатной температуре и в темном месте.

И в заключение предложу хороший рецепт от кашля. Мне было лет 12, когда я заболела, почему-то в разгаре лета. Сухой кашель с приступами, температура. Больница — за 40 км. Чтобы добраться, надо было переплывать реку. На мое



счастье, к нам в дом зашла старая женщина из сосланных и, узнав про мою болезнь, посоветовала маме нагреть мои подошвы на горячих кирпичях, смазать их керосином и обмотать сначала хлопчатобумажной тканью, а поверх — шерстяным платком. Всю ночь проспала, как убитая, а утром проснулась, будто заново родилась. Мокрота стала отходить, а после трех сеансов кашель совсем прошел. Этим способом я потом лечила своих детей, а теперь лечу внуков.

Адрес: Каркозовой Нине Федоровне, 636754 Томская обл., Кургасокский р-н, п. Молодежный, ул. Дружбы, д. 20, кв. 1.

## ИСПУГАЛАСЬ ФИБРОМА ЧИСТОТЕЛА

*Фиброма матки*

Расскажу, как вылечила *фибромату матки*. Состояла на учете чуть не 18 лет. И вот одна из сотрудниц посоветовала мне использовать траву чистотела. Это растение ядовитое, но очень целебное. Если его правильно пить, оно обновляет клетки.

1 ст. ложку сухого чистотела, заварить стаканом кипятка и буквально несколько секунд прокипятить, затем 40 минут настоять, процедить. На стакан воды добавить 1 ст. ложку настоя, пить по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды 10 дней. Потом 10 дней — перерыв. И так 3 декады.

Одновременно я спринцевалась чистотелом.

Тот же раствор: на 1 стакан теплой кипяченой воды 1 ст. ложка настоя чистотела. Спринцевалась 2 раза в неделю в течение 3 месяцев.

Гинеколог удивилась моим результатам, но посоветовала продолжить спринцевание еще месяц, чередуя настой чистотела с порезной травой (лишайник пармелия) в той же пропорции. В итоге с учета меня сняли, и я забыла о фиброме навсегда.

Адрес: Елизаровой Л.П., 414051 г. Астрахань, ул. 6-я Котельная, д. 23.



## ТРЕХ ПРОЦЕДУР ОКАЗАЛОСЬ ДОСТАТОЧНО

*Эндометриоз, эрозия шейки матки*

Как-то в Анапе мы лечили дочь от сколиоза. На приеме, разговорившись с врачом, я спросила, можно ли вылечить эрозию шейки матки и эндометриоз (моя болезнь была запущена, мне уже хотели делать операцию). Врач-костоправ по фамилии Гончаров, имени-отчества, к сожалению, не помню — он занимался моей дочерью — посоветовал мне такой настой.

На 1 л кипятка взять 1 ст. ложку сухого чистотела и 3 ст. ложки кирказона, или, как еще у нас называют эту траву, филиники. Когда настой остынет до комнатной температуры, его перед спринцеванием процедить.

Мне хватило трех процедур. На очередном приеме гинеколог у меня ничего не обнаружил, а узнав о лекарстве, которое рекомендовал его коллега, посоветовал продолжать лечение еще дней 10, а потом делать спринцевания раз в месяц для профилактики.

**Адрес: Кормышковой Валентине Васильевне, Краснодарский край, г. Крымск, ул. Синева, д. 24, кв. 15.**



## БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА

---

### ЧТОБЫ ЗУБЫ НЕ ШАТАЛИСЬ

*Пародонтоз*

Слово «пародонтоз» я впервые услышал лет 25 назад в кабинете стоматолога — у меня на резцах нижних зубов в местах прилегания их к деснам появились незначительные канавки. Самую глубокую из них стоматолог подчистил и запломбировал. Временно о пародонтозе было забыто. Но лет через 10-12 появились новые его признаки: при чистке зубов начали кровоточить десны, зубы стали шататься.

В 1999 году у меня уже «ходили» клыки, а другие зубы, в том числе и коренные, заметно пошатывались. Чистить их уже стало больно. Шел неприятный запах изо рта.

В 2000 году я перенес сложную операцию. Находясь в больнице, стал принимать настойку чистотела, которую принесла жена.

По 1 ч. ложке 3 раза в день перед приемом пищи за 20-30 минут до еды.

Делал это в целях профилактики воспалительного процесса после операции, с разрешения лечащего врача. Через некоторое время стал на ночь полоскать этой настойкой полость рта. Примерно дней через 10 заме-



тил, что десны укрепились и меньше кровоточат, а зубы все меньше и меньше шатаются. Я продолжал полоскать рот настойкой чистотела и после выписки из больницы. Примерно через 4 месяца они и вовсе перестали шататься.

В течение года я сжедневно, как правило, перед сном, полощу рот водой, в которую добавляю половину чайной ложки настойки чистотела. Сейчас делаю это 1-2 раза в неделю в порядке профилактики.

Жена готовит настойку чистотела так.

В период цветения пучок растения вместе с корнями (последние ополоснуть и подсушить в тени) пропустить через мясорубку, отжать сок через 2 слоя марли. 0,5 л сока чистотела смешать с 0,5 л водки (можно спирта), настоять дней 10 в темном месте. Желательно 1 раз в день взбалтывать.

Настойка готова.

Адрес: Белову Виктору Петровичу, 644042 г. Омск, пр. Маркса, д. 37, кв. 26.



## БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

### ФИБРОЛИПОМЫ КАК НЕ БЫВАЛО

*Жировик в мышечной ткани*

В начале июля 2000 года случайно обнаружила подвижную плотную опухоль на спине под лопаткой размером с ладонь. Хирург поставила диагноз: *фибролипома* (то есть *жировик в мышечной ткани спины*). Лечение только оперативное, и чем быстрее, тем лучше. Для начала было необходимо сдать анализы, предшествующие направлению в больницу. Я решила не терять времени и в этот же день стала пить чистотел, эхинацею (сильный иммуностимулятор), душицу (успокаивает, лечит депрессию), стала по утрам обливаться холодной водой (2 ведра на голову). Питание обычное: больше овощей, фруктов; мяса, молока, животных жиров — мало. Физическую работу с себя не снимала (дача, домашние хлопоты). Одновременно поставила 3-литровую банку кваса по Болотову — чистотел на молочной сыворотке для брожения, так как на это уйдет не менее 10 дней. Несколько раз про себя на сон грядущий читала настрой: «Мои мышцы совершенно здоровы и чисты, как в молодости, меня ничто не беспокоит». Знаю, что лечить надо не болезнь, а причину. Подумала: удалят мне опухоль, а она через некоторое время вырастет в другом месте. Поэтому я решила для себя месяца два лечить себя самостоятельно, а если не поможет, идти на операцию.



Мои действия увенчались быстрым успехом, чего я совсем не ожидала. Уже через неделю опухоль уменьшилась, через две недели превратилась в тонкую жилочку, а через 3 недели я ее просто не обнаружила.

Может быть, я не решилась бы поделиться опытом лечения чистотелом жировиков, посчитав свое излечение какой-то случайностью, если бы не аналогичная история, произошедшая с моим мужем 3 года назад. Его стал сильно беспокоить кишечник. Я приготовила чистотел на сыворотке, и примерно через неделю после окончания приема он обнаружил, что жировик на голове, который был размером примерно 4 см в диаметре и 2 см высоты, сократился до горошины. Кишечник тоже более-менее успокоился.

Чистотел рвала у дома, подальше от машин, полоскала под струей воды, резала все части растения, заполняла 1/3 пол-литровой банки, заливала крутым кипятком, настаивала 2 часа, пила по 0,5 стакана за полчаса до еды 3 раза в день в течение 10 дней.

К этому времени поспел настой чистотела на сыворотке:

на 3-литровую банку молочной сыворотки 1-1,5 стакана сухой или свежей травы чистотела — поместить в мешочек и утопить на дно грузилом, закрыть марлей, поставить под стол на 10-14 дней, затем процедить, поместить в холодильник; пить по полстакана за полчаса до еды 3 раза в день.

Правильно пишут о чистотеле, что он лечит 250 болезней еще со времен Гиппократов и сам ищет и лечит в организме болезни, которые, может быть, еще не проявились. Одним словом, чистотел в моем случае сработал отлично.

Адрес: Шундулиди Галине Александровне, 350042 г. Краснодар, ул. Юннатов, д. 14, кв. 51.

## ЭТОТ СОК ДОЛЖЕН БЫТЬ В КАЖДОМ ДОМЕ

Ожоги, обморожения

Часто встречаю в «ЗОЖ» просьбы сообщить рецепты лечения ожогов. Предлагаю проверенный на себе метод.



Лет 10 назад обожгла колено огнем: решила выжечь краску из фляги и уселась прямо против нее. Благо, что одежда была влажной — только что с речки пришла. Зажгла факел и бросила во флягу. И так стремительно из нее вылетел столб огня, что на колене мгновенно образовались два волдыря величиной с утиное яйцо каждый. После лечения соком чистотела не осталось и следа, и я уже стала забывать, какое колено было обожжено.

Рецепт простой: обожженное место нужно смазать соком травы чистотела. Повторить несколько раз с интервалами 3-5 минут, а потом смазывать каждые 2-3 часа. Повязку накладывать не следует.

**При солнечном ожоге:**

смазывать пораженную кожу соком чистотела.

**При обморожении:**

больное место сразу обильно смазать три раза через 2-3 минуты и сделать так 5-6 раз в день.

Сок впитывается в кожу, предохраняет рану от попадания инфекции, не требуется ни повязки, ни наклейки. Однако при выходе на улицу первые два дня накладывают повязку.

Сок чистотела необходим в вашей домашней аптечке. Как его приготовить.

Выкопать кустики чистотела с корнями, удалить сухие листья, постороннюю траву. Все растение целиком — корни, листья, цветочки пропустить через мясорубку. Получится влажная темно-зеленая масса. Выжать из этой массы сок и залить в банку с закручивающейся крышкой или во флакон (желательно с широким горлышком). Заполнить банку (или флакон) не полностью: между крышкой и жидкостью должно оставаться воздушное пространство в 2 см или немного больше.

Наполненную соком емкость необходимо поставить в темное, прохладное место. Таким образом, сок может сохраняться годами, не теряя лечебных свойств. Только не оставляйте его открытым надолго. Через 7-8 дней свежий сок начинает брожение. Нужно выпустить газы, осторожно откры-



вая крышку, чтобы не «выпустить» вместе с газами сок. Как только с газами начнет выходить сок, сразу же заворачивайте крышку. Так повторить 2-3 раза, до тех пор, пока газы не выйдут и сок не успокоится.

Если при брожении газ не выпускать, то он может разорвать флакон.

Адрес: Ожерельевой Лидии Петровне, 392032 г. Тамбов, ул. Никифоровская, д. 94, кв. 55.

## МАЗЬ ИЗ МАСЛА И ТРАВ

Фурункулы, раны, варикоз

Поделюсь с читателями рецептом чудо-мази. Проверено: она затягивает раны, рассасывает фурункулы, обладает противовоспалительным действием. Помогает и при варикозном расширении вен. Мазь эту можно использовать вместо зеленки и йода.

Вот ее рецепт:

на 350 г растопленного сливочного масла берем по 1 ст. ложке сухих или свежих трав: чистотела, донника, календулы, ромашки, цветов конского каштана, сабельника, чернобыльника. Все измельчить (крупные стебли в дело не идут). Растопленным маслом заливаем смесь трав и ставим томиться на водяную баню на 2 часа. Затем надо процедить и слить масло в стеклянную тару, охладить. Мазь готова!

Хранить ее надо в холодильнике. Смазывать пораженную поверхность от двух до шести раз в день.

Адрес: Степаковой Марине Анатольевне, 308015 г. Белгород-15, ул. Левобережная, д. 14, кв. 212.

## МОЕ СИЛЬНОЕ И ПОЛЕЗНОЕ ЛЕКАРСТВО

Язва на ногах при диабете

Как-то в вестнике («ЗОЖ» № 1 (229) за 2003 год) в рубрике «Отзовитесь!» прочитала просьбу Валентина Васильевича Вороткова из Ставропольского края помочь в излечении незаживающей язвы на большом пальце ноги, возникшей вследствие сахарного диабета.



В прошлом году у меня стал нарываться большой палец на левой ноге вокруг ногтя. Стало невозможно ни ходить, ни спать ночью. Через три дня точно так же заболел большой палец и на правой ноге. У меня сахарный диабет, и эти нарывы меня встревожили. Решила приложить чистотел.

Вскипятила стакан воды и засыпала туда 1 ст. ложку сухого чистотела. Прокипятив 10 минут, отставила и укрыла, чтобы настоялось. Через 2 часа намочила еще теплым отваром вату и наложила ее на больные пальцы. Затем обернула пленкой, еще раз утеплила и легла спать, ночью почувствовала облегчение.

Лечение длилось неделю. Каждое утро и вечер меняла повязку, смазывала питательным кремом, в составе которого есть ромашка. Вскоре нарывы зажили, краснота сошла. Но через две недели на пальце левой ноги стал сходить ноготь, вместо него вырос новый. Сейчас все нормально.

При воспалении и кровоточивости десен делаю так: беру несколько свежих листков чистотела, жую их, а потом держу во рту от 30 до 60 минут два раза в день в течение недели — результат отличный.

Адрес: Ачмизовой Юлии Николаевне, 354202 г. Сочи, Л-202, пос. Ахинтам, д. 32.

«З  
ют о  
тоде  
тны и

Пр  
он еди  
совую  
ем, что  
не плох  
ные, хо  
Есть  
зять о м  
звали де  
на жест  
умудрил  
чения ра  
метода.  
пока о тр

1. Ко  
лить в  
перату  
Корен  
сте. Ес



# РАК

## ПРО ДЕДА И ЕГО РЕЦЕПТ ОТ РАКА

*Рак матки, молочной железы*

*«ЗОЖ»: Читатели в своих письмах частенько спрашивают о том, почему мы зациклились на водке с маслом, на методе Шевченко, а не пропагандируем другие, которые известны и используются народом.*

Прежде всего, почему метод Шевченко? Да потому, что он единственный, в ответ на который мы стали получать «массовую почту» с положительными результатами. Да, мы знаем, что есть болиголов и метод Валерия Тищенко. Это точно не плохой метод, особенно когда пользуют им больных опытные, хорошие травники.

Есть, разумеется, и другие методы. Мы обещали рассказать о методе Михаила Васильевича Голюка, которого все звали дедом. Самое странное в его истории то, что во времена жесточайшего гонения на народную медицину «дед» даже умудрился получить патент на изобретение «Методы лечения рака травами». Было у него и свое объяснение этого метода. И может быть, мы коснемся его более подробно. А пока о травах, которые применял Голюк при лечении рака.

1. Корень бадана измельчить в крупу. 50 г корня залить в эмалированной посуде 350 мл воды при температуре 60 градусов, укутать и выдержать 8 часов. Корень оставить в настое, хранить в прохладном месте. Если нет бадана, можно взять окопник.



2. Чистотел: 12 г сухой травы положить в темную бутыл, залить 0,5 л водки, настаивать 5 суток.

3. Элеутерококк. 100 г измельченного корня всыпать в темную бутыл, залить 0,5 л водки, выдержать 10 суток.

4. Марьин корень (пион уклоняющийся). 50 г измельченного корня всыпать в темную бутыл, залить 0,5 л водки, выдержать 10 суток.

**Прием:**

настойку марьиного корня принимать ежедневно 3 месяца 3 раза в день по 40 капель за полчаса до еды. В это время:

настой бадана принимать 3 дня 3 раза в день за час до еды по 3 ч. ложки;

затем 3 дня принимать чистотел по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды;

затем 3 дня принимать настойку элеутерококка по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

**Общие правила:** настойки на водке разбавлять водой в соотношении 1:3.

Цикл продолжается 3 месяца, пока принимается настойка из марьиного корня.

*К сожалению, нет никаких точных данных о полном излечении людей, пользующихся этим методом, от рака. Однако то, что многим больным удавалось с помощью метода Голюка продлить жизнь, это точно. К сожалению, Голюка в то самое время гонений арестовали, судили. Было заведено дело. Самым удивительным для следователя оказалось то, что многие люди, именуемые свидетелями, которые, по мнению официальной медицины, должны были давным-давно умереть, оказались живыми и дали показания в пользу Голюка. Поэтому «деда» не судили, а практически сослали далеко-далеко к океану — в Приморский край. Там он и умер.*



## НАРОД ГОЛЮКА ПОМНИТ

*Заболевания поджелудочной железы,  
пищевода, легких, полиартрит,  
миома, псориаз*

Читая газету, встретила в ней знакомую фамилию — Голюк. Я работала проводником, и однажды мне встретились пассажиры, которые сходили от него. И вот я у них переписала рецепты от рака, холецистита, псориаза, миомы и полиартрита. Это было не то в 60-е, не то в 70-е годы прошлого века. Схема лечения немного отличалась от опубликованной в вестнике. Но, думаю, что эффективен и тот, и другой вариант.

### Лечение рака.

1-й, 2-й, 3-й день принимать настойку бадана;

4-й день — настойку чистотела;

5-й, 6-й день — настойку софоры;

7-й, 8-й, 9-й день — настойку элеутерококка.

Одновременно со всеми предписываемыми лекарствами на протяжении курса лечения непрерывно пить настойку из марьяна корня.

На 10-й день лечения по указанной схеме курс повторить, и так в течение трех месяцев.

### Марьян корень:

50 г корня промыть, мелко подробить, положить в темную бутылку, залить 0,5 л водки (40°), дать постоять 10 суток. Корни не сцеживать. Пить по 30-40 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Все водочные настои при приеме разводятся водой 1:3.

### Бадан:

50 г бадана промыть водой. Подробить подобно гречке, положить в эмалированную посуду, залить 350 г воды (температура + 60°), дать настояться в закрытом виде 8 часов, корень не сцеживать. Хранить в прохладном месте. Принимать по 2-3 ч. ложки 3 раза в день за 1 час до еды.

### Чистотел:

12 г сухой травы положить в темную бутылку с 0,5 л водки 40 градусов, дать отстояться 5 суток. Принимать по 1 десертной или столовой ложке за 40 минут до еды.



**Софора:**

200 г плодов софоры промыть холодной водой, порезать на дольки, поместить в темную бутылку, залить 500 г 56-% спирта, дать настояться 10 суток. Встряхивать бутылку 2 раза в день. Пить по 10 капель 5 раз в день, по 35 капель за 40 минут до еды 2-3 раза.

Когда кончится настойка, в плоды влить 150 г 56-% спирта. Дать настояться две недели, и снова настойка готова к применению. Нижний отстой желтого цвета применять только наружно: втирать в опухоль или в большую кожу по 2 раза в день — утром и вечером.

**Элеутерококк:**

100 г корней нарубить мелко, положить в 0,7 л воды и залить 0,5 л водки (40°), настоять 10 суток. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Первые 10 дней пить по полдозы за 40 минут до еды, остальное время — полную дозу.

Это лечение противопоказано при инфаркте, гипертонии 1-й и 2-й степени.

При выраженной опухоли желудка, печени, поджелудочной железы.

Втирать настойку софоры 3 раза с интервалом в 3 минуты. Через 30 минут приложить примочку из бадана на 1 час. Вечером за 1,5 часа до сна — на 1 час. Снять. Через 30 минут — втирание софоры 3 раза с интервалом в 3 минуты. Курс лечения 3 месяца.

При раке поджелудочной железы, пищевода, легких через 1,5—2 недели начнется рвота. После рвоты можно кушать. Через 3-4 часа рвота может повториться. Так продолжается 2-3 недели и прекращается.

Марьин корень пить со всеми предписываемыми лекарствами ежедневно по 3 раза в день по 1 ч. ложке.

Этот вариант рецепта Голюка от рака у нас в Приморье очень многим помог.

Адрес: Мудрак Раисе Владимировне, 690105 г. Владивосток, ул. Русская, д. 59/2, кв. 2.



## ЖИЗНЬ ПРОДЛИЛ ЧИСТОТЕЛ

*Полипозный рак желудка  
с метастазами*

Хочу поделиться опытом лечения рака у моего мужа. У него был *полипозный рак желудка с метастазами в брюшину*. Его положили на операцию... разрезали живот и зашили: все было поражено метастазами. Хирург сказал, чтобы я готовилась к худшему, и что проживет муж, дай Бог, с полгода.

Ни детям, ни, тем более, мужу я об этом диагнозе не сказала и больше пяти лет — столько прожил муж после операции — несла этот крест. Иногда плакала, только чтобы домашние не видели. Всем сказала: язва.

После операции, когда мужу разрешили есть, я принесла ему бутылочку лактобактерина. Он пил его постоянно.

Потом стала ему заваривать чистотел.

2 ч. ложки травы на кружку кипятка. Муж пил отвар 3 раза в день за полчаса до еды по половине медицинской рюмки. Запивал облепиховым маслом по 1 ч. ложке после каждого раза.

Периодически я меняла лекарство. Например, делала серебряную воду с медом или бифунгином.

Прошло три года, выглядел муж неплохо, и когда вызвали его на ВТЭК, врачи даже удивились и вместо первой группы инвалидности дали вторую. Мы перестали принимать чистотел. Однако спустя несколько месяцев в октябре 1986 года наступило значительное ухудшение: пропал аппетит, муж очень похудел и перестал вставать с постели.

Я поехала на дачу за свежим чистотелом, хотя сомневалась, что он еще растет. В этот день шел снег с дождем. Я шла лесом вся в слезах, и никто не мешал мне плакать: дачники разъехались. Когда дошла до нашего участка, то — о чудо! — увидела, что сквозь щебенку, разбросанную перед домом, прорастали тоненькие кустики чистотела. Я нарвала их вместе с оранжевыми корнями и набила полиэтиленовый пакет, а в другой пакет набрала земли с огорода.



После того, как муж стал вновь принимать настой свежего чистотела (а свежий сильнее сушеного) с корнями, неожиданно как-то утром встал — до этого он не вставал — и попросил покушать. Мне даже не поверилось. Постепенно он стал ходить по комнате, спускался по лестнице к почтовому ящику за газетой, пешком шел к газетному киоску, а потом — и в гости к детям. К весне набрал свой вес — 72 кг, и мы стали опять ездить на дачу.

А в начале лета (в июне 1987 года) муж поехал к себе на работу — и сам, практически без чьей-то помощи, погрузил в машину тяжелый молочный бидон. После этого было значительное ухудшение. И все же он прожил еще 2 года.

За год до смерти почему-то настоял на том, чтобы его как участника ВОВ положили в больницу. Там ему ставили капельницу, а это не лучшее мероприятие для раковых больных. Впрочем, он не знал, что у него рак... А я не могла ему об этом сказать. Конечно, моя вина состоит в том, что не сказала ему о страшной болезни — не хватило духа. Может, он бы и не надрывался на работе, пожил еще. Но в любом случае после той операции муж прожил не полгода, а целых пять с половиной лет и благодаря отвару чистотела чувствовал себя настолько хорошо, что забыл, что болен.

Адрес: Логиновой Анне Максимовне, 603032 Н. Новгород, ул. Архитектурная, д. 11, кв. 22.

## ЗАПАСАЙТЕ ЧИСТОТЕЛ ВПРОК

Удивительная эта история произошла с моим другом. Расскажу сущую правду, без слова вымысла.

Подъехал как-то он к моему дому на спортивном велосипеде. Кажется, ну и что тут такого? А дело все в том, что этот человек три года назад не только на велосипед сесть, он и ходить-то без палочки не мог, и то еле-еле. Диагноз у него был хуже всякого приговора — рак.



Я стоял, как громом оглушенный и не мог поверить своим глазам.

— Слушай, — говорю, — ведь ты сам рассказывал, что врачи дали тебе сроку только до осени...

— Да, и вспоминать-то страшно. Ведь тогда за окном только-только весна наступала, вишня цвела, а тут такой приговор, — отвечает мне приятель. — Стою на улице, опираясь на палку, ветер меня качает, что делать, где помощи искать, не знаю. И сами собой привели меня ноги в храм. В церкви полумрак, несколько старушек молятся, а у меня в голове мысли невеселые. Вот жил, думаю, для чего-то, в Бога не верил, работал, к чему-то стремился, и вдруг — бац, как обухом по голове. И чувствую, как какая-то сила неодолимая начала расти в душе, так жить захотелось, радоваться каждому мгновению. Вышел я из церкви, а внутри будто все переменялось: тело немощное, но душа вдруг окрепла, наполнилась светом и непреодолимым желанием жить во что бы то ни стало.

Накупил на следующий день кучу книг по здоровому образу жизни. Начал с того, что провел очистительные процедуры (клизмы с водой, молочной сывороткой, травами и лимоном). Одним словом, основательно почистил кишечник и весь организм. Затем решил поменять привычный рацион питания и перешел на вегетарианство. Вычитал, что мясная пища увеличивает рост раковых клеток в организме человека.

Потом начал лечение соком чистотела.

Пил по схеме: первый день — 1 капля, второй — 2 и так до 30 капель. Потом в обратном порядке, после чего сделал перерыв на месяц и продолжил лечение.

И вот результат: после пяти курсов лечения соком чистотела я пережил срок, который мне поставили медики, избавился от головных болей. В общем, как заново родился — пигментные пятна и те прошли.

Прощаюсь я со своим приятелем и думаю: «Кто же все-таки его вылечил: Бог, вегетарианство или сок чистотела?»



Как бы то ни было, а с чистотелом и я решил подружиться. Пью сок по схеме раз в год для профилактики. Голова стала ясная, видно, чистотел и сосуды кровеносные прочищает. Свел соком грибок, который досаждал мне 12 лет. А веточка чистотела, заваренная как чай, налаживает сон.

Так что и вы дружите с чистотелом и запасайте его впрок.  
Адрес: Авдееву Андрею Анатольевичу, 301369 Тульская обл., г. Алексин-9, а/я 9/4.

## ЭТОТ ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЙ ЧИСТОТЕЛ

*Рак желудка*

Я никогда не писал в газету, а тут не смог сдержаться. Взволновала меня опубликованная в вестнике статья «Не свои? По морде!..». Нечто подобное довелось пережить и мне. Расскажу все по порядку.

Я — человек рабочий, экскаваторщик. В 1969 году мне поставили диагноз: *рак желудка*. Назначили всякие лекарства, но это было, как мертвому — кадило. Только обезболивающие кололи и сокрушенно качали головами: мол, не жилец.

Есть ничего не мог, силы были на исходе. Решил в последний раз в тайгу сходить, попрощаться с любимыми деревьями. Повстречал старого знакомого, охотника дядю Гришу. Посмотрел он на меня, спросил, что это я такой, извините, пришибленный? Я и рассказал ему о своей болезни. Покачал дядя Гриша головой, сказал мне: «Рано ты, парень, руки опустил. Тебе ведь всего 30 лет. Надо бороться за свою жизнь».

И присоветовал он мне найти чистотел, высушить его, заваривать и пить. Жаль только, пропорций мне дядя Гриша не сказал. Поэтому решил делать наугад.

Нарвал я на участке целую охапку чистотела, высушил как следует, так что я брал в пятерню, сколько мог захватить, и засыпал в чайник. Пил горячим, по шесть стаканов за один раз перед каждым приемом пищи.



Прошло две недели. На 15-й день у меня появился аппетит. Я обрадовался, было, но тут пришлось и поволноваться: на животе появились большие красные волдыри. Врач сказал, что это аллергическая реакция на чистотел, дал таблетки. Справился с волдырями и решил уменьшить дозу — стал заваривать примерно 10-15 ст. ложек и продолжал пить больше года перед каждой едой.

Затем уменьшил дозу сухого чистотела до 4 ст. ложек, а для вкуса добавил ромашку. Двадцать лет пил я этот чудодейственный чистотел, дожил до 64 лет. О том, что был у меня такой страшный диагноз, и думать забыл. Никаких болей в желудке нет. А кроме того, подлечил я и почки — в 1975 году вышло много мелких-мелких камушков. Я думаю, это тоже работа чистотела. Возле виска с обеих сторон у меня появились незаживающие язвы. И тут выручил чистотел — стал прикладывать, и через две недели болячек как и не было.

Хочу откликнуться на просьбу о помощи Любови Ивановой из города Сургута. Она рассказывает о незаживающих ранах на ногах у мужа вследствие сахарного диабета. Приведу рецепт, который помог многим моим землякам.

Возьмите побольше сухого или свежего чистотела, заварите кипятком. Тут пропорции неважны. Подождите, пока немного остынет, и опускайте ногу в этот раствор. Держать надо до тех пор, пока раствор не станет холодным.

Попробуйте, надеюсь, что поможет.

Адрес: Кузьмину Василию Андреевичу, 427797 Удмуртия, г. Можга, Наговицинский микрорайон, д. 31, кв. 30.



## СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ

### ЕЩЕ РАЗ О ЦЕЛЕБНОМ ЧИСТОТЕЛЕ

*Бородавки, мозоли, лишай, чесотка,  
рак кожи, волчанка, туберкулез кожи,  
себорея, псориаз, дерматоз,  
полипоз кишечника, желудка,  
мочевого пузыря*

Чистотел — многолетнее травянистое растение высотой до 80-90 см. Плод — стручковидная коробочка с мелкими черно-коричневыми семенами. Плодоносит с июня по сентябрь.

С лечебной целью используют траву растения, корневища и сок. Млечный сок чистотела содержит до 20 алкалоидов и весьма ядовит. Концентрация алкалоидов в корнях примерно вдвое выше, чем в надземной части растения.

Трава растения заготавливается с мая по август. Сушка — в сухих, теплых помещениях с хорошей вентиляцией тонким слоем — 1-2 см. В плотно закрытых банках хранится до 3 лет.

Сок готовится из всех частей растения, для чего особенно тщательно следует промывать корневища, дать хорошо обсохнуть. Затем, перекрутив в мясорубке, полученную кашу отжать под прессом или через марлю. Сок в чистом виде или смешанный с 40° водкой (в соотношении 1:1) хранится в стерильных флаконах с плотно пригнанными пробками. Флаконы следует держать в холодильнике при температуре от +2°С до +4°С.



Сок в чистом виде храните не более 6 месяцев, а приготовленный на водке — до 1 года.

Сок чистотела и мазь на его основе применяется при бородавках, мозолях, лишае, чесотке, раке кожи, волчанке, туберкулезе кожи. Мазь готовится на основе вазелина (ланолина):

1 часть сока на 4 части вазелина, с добавлением 0,25% карболовой кислоты, чтобы мазь не плесневела.

Настои и отвары из травы в соотношении 1:20 (10 г на 200 мл кипятка) применяют в виде примочек, компрессов, ванночек. В отваре купают детей при золотухе, болезнях кожи. Настои и отвары применяют при себорее, псориазе, дерматозах, а также для полоскания полости носа при полипах и при папилломатозе гортани.

Наибольшую осторожность следует проявлять при лечении детей. 5% водный настой травы применяют внутрь при заболеваниях печени, желчного пузыря, а также как слабительное и мочегонное средство, при язвенной болезни. В народной медицине сок чистотела принимают внутрь при полипозе кишечника, желудка, мочевого пузыря. Этот метод лечения особенно опасен, поэтому приведенные ниже дозировки могут служить лишь ориентиром, но не руководством к действию. Принимать сок натошак, за 40-45 минут до еды, растворив его в 1/2 стакана холодной воды.

Дозировка: 0,5 мл сока (6-8 капель) 2 раза в день — первые 7-8 дней; 0,75 мл сока (10-12 капель) 2-3 раза в день — 7-8 дней; 1 мл сока (15 капель) 2-3 раза в день — 7-8 дней; 1,5 мл сока (20-25 капель) 3 раза в день — 7-8 дней. Затем перерыв 40-45 дней.

Помните, что лечение чистотелом следует проводить только по рекомендации врача и под его контролем.

Адрес: Ряполову Игорю Дмитриевичу, 305000 г. Курск, ул. Зеленко, д. 6 «А», кв. 104.



## КАК Я ГОТОВЛЮ СОК ИЗ ЧИСТОТЕЛА

*Гайморит, мастит, подагра,  
полипы, ревматизм*

С первого номера я ваша подписчица, и очень довольна газетой. Сделала подшивки и даю читать всем интересующимся и нуждающимся в поддержке. Через газету обрела много друзей и личное счастье.

Хочу предложить несколько рецептов, может, кому помогут.

### **Гайморит.**

Клубень цветка цикломен возрастом старше года заверните в черную бумагу в один слой, положите под морозилку, в поддон, на 3 дня. Затем разрежьте на 4 части (три снова положите в холодильник). Из одной части выдавите сок: 2 капли сока смешать с двумя каплями дистиллированной воды. Капать утром и вечером по 2 капли в каждую ноздрю, лежа на макушке, чтоб глубже проходило лекарство в пазухи и не шло в горло.

Предупреждаю: выделения будут обильные, вычистят нос и пройдет гайморит. Если необходимо курс повторить, то не ранее чем через месяц.

### **Полипы в носу.**

Приобретите дубовую кору и свежее облепиховое масло.

Заварив кору (1 ст. ложку на стакан кипятка, 40 минут настоять в тепле), теплым настоем прополоскать нос – вдыхайте одной ноздрей и выплевывайте через рот, так же другой, пока весь стакан настоя не кончится. Делать 1 раз в день на ночь. После закапать по 2 капли в каждую ноздрю облепихового масла и спать.

Через месяц покажитесь врачу, чтоб знать, насколько уменьшились полипы.

### **Отеки ног.**

1 ст. ложку полевого хвоща и 1 ст. ложку толокнянки (медвежьи ушки) заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по 1/2 стакана в день. Опухоль проходит в течение суток.



Многие спрашивают меня о чистотеле. Как делать сок, как применять его в лечебных целях. Отвечаю:

рвать чистотел надо во время цветения (без корней, на 10-15 см выше). Чтобы приготовить сок, пропусти- те растение через мясорубку, отожмите и процедите через 2 слоя марли. Сок хорошо закрыть, но каждый день тщательно взбалтывать, выпуская газ, и снова закрывать. И так 8 дней. Через 8 дней сок готов.

Чистотел излечивает многие болезни. Вот лишь, некото- рые рекомендации его применения.

**Кожные болезни.** Намазывают соком от здоровой ткани к больной, сужая круг.

**Мастит.** Смазать трещины сосков, давая 2-3 минуты для проникновения сока, и снова смазать. Так 2-3 раза.

**Грипп, гайморит, полипы.** Закапать в ноздрю 2-3 капли сока, через 5 минут, когда пройдет пощипывание, закапать во вторую ноздрю. Лежать на спине, голова — на макушке. Если сок попадет в глотку, можно проглотить.

**Больные десны.** Смазывать пятикратно 2-3 раза в день. Или, набрав сок в рот, держать 25 минут.

**Подагра, ревматизм.** Мазать больное место и пить на- стой чистотела из сухой травы.

#### **Приготовление настоя.**

Свежую траву измельчить, поместить в банку 0,5 л, заполнив ее до половины. Залить крутым кипятком. Закрыть. После остывания пить 3 раза в день по 100 мл за 10-15 минут до еды. Цвет настоя темный, вкус горький. (Если трава сухая, то банку заполнять не до конца).

**Действие настоя.** Появляется аппетит, сон, нервная сис- тема успокаивается. После применения в течение 7 дней сде- лать перерыв на 2 дня.

При применении настоя полезно съедать в день 1 ст. лож- ку тертой моркови. При лечении чистотелом другие травы не употреблять.

Адрес: Родионовой Людмиле Федоровне, 302001 г. Орел-1, а/я 30.



## «РУССКИЙ ЖЕНЬШЕНЬ»

*Заболевания кожи, желудочно-кишечного  
тракта, зубов, отложение солей,  
заболевания мочевого пузыря,  
одышка, водянка*

Довелось мне однажды в пригородном автобусе услышать такой разговор: молодая женщина, лицо и кожа которой были усеяны угрями и прыщиками, жаловалась собеседнице-бабушке, что уже перепробовала все и даже «Клерасил» — не помогает, стыдно на улицу выходить. «А чистотелом пробовала?» Оказалось, что название знакомое, а вот видеть не довелось, да и при чем тут трава, если даже импортные (!) средства не помогают. Обещала старушка помочь беде. Выходили мы на одной остановке. День был нерабочий, и многие занимались уборкой дворов. У бабушкиной калитки лежал зеленый стожок чистотела — невестка сорняки выполола. Старушка только руками всплеснула: «Это надо ж, здоровье свое убрала...». Удивительно и горько, ведь по своему спасению мы часто буквально топчемся ногами, тратим деньги, время и нервы на поиски лекарства и не видим протянутой руки Природы.

К сожалению, иногда мы вспоминаем о великой целительной силе Природы слишком поздно, когда «гром грянет». Пока человек молод и энергичен — ему не до цветочков и трав, жизнь полна забот, проблем и суеты. Выезд «на природу» ассоциируется с приятным отдыхом, костром, шашлычком... А цветы могут быть только рыночными — розы, хризантемы, гвоздики. Кому же нужны мелкие цветы чистотела, ромашки, василька, неказистого шиповника?

Да, счастья приходится ждать долго, а вот болезнь сваливается, как снег на голову. При этом мы так оторваны от природы, что привыкли пользоваться только лекарствами и знаем в основном лишь те препараты, что показывают в рекламах. А ведь в основе каждой болезни лежит ее причина, которую не устранишь ни одно лекарство! Можно унять боль, и «Солпадеин» нанесет по ней «двойной удар», а чем ответит болезнь? Можно устранить (удалить) боль-



ной орган — это проще, чем его лечить. Но завтра придется удалять другой, потом третий... ведь в организме все взаимосвязано, лишнего ничего нет. Процесс образования шлаковых камней не останавливается с удалением желчного пузыря, после удаления больных зубов от непереваренной пищи страдает и болит желудок. А заболела голова — можно удалить и ее. По мнению самих врачей, это легче, чем найти и устранить причину болезни. Бывает и так, что операция считается успешной, если больного выписали домой, ну а сколько он потом проживет — уже неважно. И только если операция не по карману, если нет валюты на гомеопатические импортные препараты, вспоминают о природе, ищут сердобольных и бескорыстных травниц, целителей, читают десятки книг, пачками покупают траву на рынках. Вот картинка чистотела — постоит, где-то я его уже видел, какой он, оказывается, лечебный, знать бы раньше! Ну, ничего, как говорится, «лучше поздно, чем никогда». А чистотел постарается успеть помочь. Встречайте зеленого доктора!

«*Chelidonium majus L.*», в переводе с латыни — хелиодоний, что означает «Дар небес»! Еще его называют ласточкиной травой, бородавником, желтомолочником, адамовой головой, волосником, желтым молочаем, полевой горчицей, чистоцветом и так далее. Болгары называют его змеиным молочником.

Чистотел нередко называют «русским женьшенем». У него есть интересная особенность — он сразу отыскивает корень болезни. Если сок или порошок поместить на биологически активную точку, то наблюдается мгновенная трансформация, перенос его к источнику болезни. Так же и внутри организма — он сразу находит больную зону и приступает к ее лечению. О целебных свойствах чистотела люди знают с древнейших времен. Еще в Салернском «Кодексе здоровья» о нем написано следующее: «Птенчиков ласточка-мать хелидонией лечит, если, как Плиний заметил, у них расцарапаны глазки».



Для лечения *глазных болезней* Авиценна рекомендовал:

варить сок чистотела с медом в соотношении 1:1 на слабом огне, пока не прекратится выделение пены и сам он станет похожим на мед.

Этой жидкостью смазывали глаза от трахомы, бельма. Мазью из сока чистотела на козьем сале арабы лечат наружные язвы.

А мазь из порошка чистотела, ланолина и вазелина, называемая «плантазан Б», излечивает *кожный туберкулез, псориаз, рак кожи, красную волчанку, мозоли*:

чистотел – 10 г, вазелин – 10 г, ланолин – 10 г, карболовая кислота 0,25% – 10 капель.

В русских деревнях в отваре чистотела купают золотушных детей, им же лечат *кожные болезни*, такие как *туберкулез кожи, чесотку, сводят бородавки и веснушки*.

Чистотел обладает противоопухолевым действием, рассасывает рубцы после инфаркта и инсультов.

1 ст. ложку на стакан кипятка настоять в термосе ровно 20 минут. Принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Настой чистотела в смеси с крапивой и календулой препятствует разрастанию метастазов.

Травы взять в равных частях, измельчить, смешать. 1 ст. ложка сбора заливается на стакан кипятка, настоять в термосе. Пить по 0,5 стакана утром натощак, вечером до ужина – другую половину стакана.

Свежим соком чистотела «прижигают» *бородавки, кандиломы, полипы, мозоли*, лечат *пародонтоз*, его применяют при *болезнях печени и желчного пузыря*. При *полипах прямой кишки* делают на ночь клизму из 6-7 капель сока чистотела на 60 мл воды.

Сок чистотела можно заготовить на зиму.

Для этого срезают стебли с цветками, пропускают через мясорубку, отжимают сок. На 1 л сока берут 500 мл водки или 250 мл спирта, хорошо укупоривают. При *болезнях желудка* пьют в первый день по 1 ч.



ложке 3 раза в день до еды, в последующие дни – по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Настой чистотела является также мочегонным, желчегонным, слабительным, болеутоляющим средством, изгоняет песок и камни из желчного пузыря, устраняет колики, лечит желтуху, холецистит, бронхиальную астму, грудную жабу, злокачественные опухоли, туберкулез, эпилепсию.

**При брюшной водянке и одышке:**

3 ст. ложки травы чистотела заливают стаканом водки, плотно закрывают пробкой, настаивают в темном месте 6 дней, сырье отжимают, процеживают настойку, переливают в бутылку с плотной пробкой. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день за 10 минут до еды.

**При заболеваниях мочевого пузыря:**

100 г свежих очищенных измельченных корней чистотела поместить в бутылку, залить 100 мл водки, плотно закрыть, настоять 8 дней, периодически взбалтывая, настойку процедить, хранить в бутылке с плотной пробкой в темном прохладном месте (внизу холодильника). Принимать по 20 капель 3 раза в день перед едой.

**При раке какого-либо внутреннего органа:**

100 г сухой измельченной травы чистотела и 100 г измельченного корня чемерицы заливают 500 мл водки, помещают в темную бутылку с плотной пробкой, настаивают 8 дней в темном месте, изредка взбалтывая. По окончании сырье отжимают, настойку процеживают, хранят в темном месте. Пьют 3 раза в день, начиная с 1 капли на 1/2 стакана воды, довести до 1 ст. ложки на 1/2 стакана воды. Выпить все. Или 1 ст. ложку травы чистотела заливают 3 литрами кипятка и настаивают 8 часов. Пьют как чай в подогретом виде по 1 стакану за 40 минут до еды утром и вечером в течение месяца. Потом перерыв 6 месяцев, после этого лечение можно повторить.

**При фиброме матки:**

10 г травы чистотела поместить в 250 мл водки, настаивать до чуть окрашенного цвета, процедить, хранить в темной посуде с плотной пробкой в прохладном месте. Принимать, начиная с 1 капли в день, ежед-



невно добавляя по 1 капле, довести до 20 капель – и вниз. Сделать перерыв 10 дней. После процедуры пить так же, но 3 раза в день, то есть первый день – 1 – 1 – 1 капля 3 раза в день, во второй день – 2 – 2 – 2 капли 3 раза в день и так до 20 – 20 – 20 капель. Потом – так же вниз и пить это 3 месяца.

**При эрозии шейки матки и сифилисе:**

15 г резаных корней чистотела заваривают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане в посуде с крышкой 15 минут. Настаивают 1 час, хранить не более 2 суток. Пьют по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 20 минут до еды. Спринцевать шейку матки 1/2 стакана раствора.

**При раке кожи:**

сухой измельченный чистотел – 1 г, вазелин – 4 г, морковный сок – 1 г. Приготовить мазь, тщательно перемешав, смазывать больные места. Или 300 г свежих корней залить 500 мл водки, плотно закрыть пробкой, настаивать в темном месте 7 дней. Делать компрессы на больные места.

Этот же способ при туберкулезе кожи, волчанке, для сведения бородавок, при мозолях, лишас, экземе, раке кожи.

Заварить 30-60 г травы чистотела в зависимости от его возраста кипятком до золотистого цвета, настоять 2 часа в закрытой посуде. Сделать очистительную клизму, спустя 3 часа – клизма с теплым настоем чистотела. Курс лечения 6-8 сеансов.

Всех рецептов просто не перечислить! Также не счесть и спасенные жизни. А кто лечился чистотелом, уже никогда не вырвет его – вырасти он хоть посреди участка. Жаль только, что он уже не часто встречается в природе, не говоря уж об огородах и садах. Хотя также многим известно, что В.В. Тищенко предложил чистотел для лечения рака. В частности он советует:

взять цветущее растение полностью, с корнем, очистить, подсушить 2-3 часа, пропустить через мясорубку, выжать сок, на пол-литра сока взять пол-литра водки, настоять 14 дней в темном прохладном месте, пить по 1 ч. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 10 дней, а после этого 1 ч. ложку заменять на 1 столовую.



**А вот замечательный рецепт лечения (и профилактики) рака, лимфогранулематоза, туберкулеза легких.**

Взять 1 стакан нарезанной зелени чистотела и смешать с 1 стаканом сахарного песка. Сложить в марлевый мешочек, куда для веса положить камешек, и опустить мешочек в 3-литровую банку с молочной сывороткой (остается после приготовления творога) или с домашним квасом. Сыворотка должна быть не кипяченой, если допущено перегревание — положите в нее 1 ч. ложку свежей сметаны. Банку закрыть 3 слоями марли и поставить дома на 3 недели для брожения. Пить по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Пить можно всем (и очень даже полезно). Выпить такой приятный квас можно несколько банок.

У целителей нашего края — большой опыт лечения *рака* и *болезней легких* именно чистотелом. Недавно наш знакомый был выписан из больницы с диагнозом тяжелой формы туберкулеза, появились затемнения. К сожалению, он был уже неоперабелен по состоянию здоровья — больное сердце и сильное истощение организма, считалось, что жить ему осталось буквально недели. Терять ему, как говорится, было нечего, и он по совету травника начал лечение чистотелом.

Литровую банку заполнял на 1/2 чистотелом и заливал кипятком, чтобы получился коньячный цвет у отвара. Настаивал 2 часа. Принимал по полстакана 3 раза в день, запивая магазинным кефиром, кефир пил без ограничения, не менее 3 бутылок в день.

В больницу больше не обращался. Через год о нем вспомнили врачи и были очень удивлены, что он не только жив, но и здоров!

Чистотел — многолетнее растение из семейства маковых, неприхотлив, растет на любом месте, морозостоек. Во всех частях содержит оранжевый млечный сок. Легко размножается семенами. Цветет желтыми цветочками с мая до осени. Плод — стручковая коробочка длиной до 6 см, семена яйцевидные, мелкие, черные, блестящие. Особенно целебен ко-



рень, так как в траве алкалоидов до 1,87%, а в корне — до 4,4%. Среди них — хелидонин, гомохелидонин, берберин, протопин, коптизин, стилопин, хелеритрин, сангвинарин, спартеин и др. Содержит он и сапонины, флавоноиды, аскорбиновую кислоту, яблочную, лимонную и янтарную. Он применяется в медицине и гомеопатии многих стран.

Все знают, что собирать травы лучше своими руками или вырастить их. Ведь кроме того, что имеется определенный срок их хранения (давности), а его на рынке не проверишь, собирать травы нужно по-особенному, с душой. Это целый ритуал. Ошибочно считать, что если знаешь траву — иди и рви. Собирать травы нужно на утренней заре, положить при этом три великих поклона и 4 малых, прочитать молитву — «Достойно верую, Богородица, помилуй мя, Боже!». Просить благословения на сбор трав у Земли, Неба и Солнца, просить помощи у растений для излечения. Это еще упрощенный вариант. Кто это сделает за вас?

Адрес: Климовой Ольге Викторовне, 353410 Краснодарский край, г. Анапа, Главпочтамт, до востребования.

## РЕЦЕПТ ДОЛГОЛЕТИЯ

*Иммунитет*

Хотел бы рассказать историю о том, как я получил рецепт долголетия. Это было 27 лет назад. Одна пожилая женщина попросила меня поправить трубу на крыше своего садового домика — ее буквально заливает. (Если Москву мы называем сердцем России, то наш Златоуст — ее мочевым пузырем). В знак благодарности привела на свой участок, показала какое-то растение и спросила при этом: «Хочешь жить до 100 лет?» «Наверное, хочу», — ответил я ей. «Съедай ежедневно по 1 листочку чистотела».

Сейчас эта женщина жива. Ей 97 лет. Она сама ходит в магазин и сама себя обслуживает. Честно говоря, я еще не встречал более простого рецепта.



Адрес: Валову В. М., 456228 Челябинская обл., г. Златоуст, 3-й мкр., д. 34, кв. 46.

## ПРО ЭВКАЛИПТ И ЧИСТОТЕЛ

*Полипы в желудке, воспаление яичников, трещины на пятках*

Хочу поделиться рецептами, которые помогли мне и моим близким.

### 1. Воспаление яичников и придатков.

100 г листа эвкалипта положить в 3-литровую банку, залить кипятком. Банку «укутать» в газету, сверху накрыть пледом. Через 10-12 часов, когда настой будет теплым, проспринцеваться, лежа в ванной.

Я готовила настой утром, а перед сном спринцевалась. В зависимости от состояния делать надо ежедневно или через день (10-12 раз).

### 2. Шероховатости и трещины на пятках, опрелости между пальцами ног снимут компрессы из утренней мочи. Кстати, и при ломоте суставов поможет.

Смочите уриной носки х/б (а можно и чулки, чтобы колени закрывало), наденьте, а сверху — какой-нибудь теплый носок, и 23 часа ходите. Потом вымойте ноги с пемзой. 2-3 процедуры — и пяточки как молоденькие.

У меня лет 10-12 была трещина на пятке — то появлялась, то исчезала. Сейчас — все прекрасно.

### 3. При полипах в желудке пить настой чистотела.

Сухой травы на курс лечения берут 1 г на 1 кг веса человека. Заваривать как чай в фарфоровом чайнике, пить в теплом виде, сначала — по 1 ч. ложке за 40-60 минут до еды, а затем — по 1 ст. ложке. Хранить настой не более 3 дней в холодильнике.

Муж заваривал сухой чистотел и клал в чайник как бы тройную порцию заварки чая: на неполный чайник (0,4 л) — 1 ст. ложку травы.

Пить 10 дней и 10 дней перерыв. Если будет «неважное»



самочувствие, то концентрацию снизить. После месячного лечения и обследования у врача выяснилось, что полипы «сникли». Совсем они не исчезли, но новые не росли, а рост старых остановился.

Операцию делали один раз, пока не узнали этот рецепт. С тех пор прошло 10 лет. Время от времени муж заваривает и пьет настой чистотела.

Попробуйте, может, кому поможет. Буду рада.

Адрес: Пархоменко А.И., 624090 Свердловская обл., г. Полевской, п/о 8, а/я 130.

## ПОДЕЛЮСЬ СО ВСЕМИ

*Полипоз эндометрия, пищеварение, гепатит*

С тех пор, как в 1979 году вылечила чистотелом полипоз эндометрия, да еще попутно восстановила работу печени, поверила в чудодейственные свойства этого лекарственного растения и стала разводить его у себя на огороде. Мы собираем его во время цветения, сушим на зиму и лечимся всей семьей. А цветет чистотел у нас два раза в год: весной и осенью. Мы добавляем его в чай при простудах, делаем клизмы с его настоями. Я постоянно пью чай из чистотела по ложечку и днем, и даже ночью. Он помогает мне снять боли в желудке, избавляет от отрыжки, способствует пищеварению. Этот настой помог моей старшей дочери вылечиться от гепатита «А».

1 ст. ложку сухого чистотела залить стаканом кипятка и настоять 40 минут, затем процедить.

А младшую я поила им по чайной ложке в месячном возрасте 4 раза в день перед кормлением грудью и у нее прошла детская желтуха.

Вот такой волшебник — этот чистотел.

Адрес: Ашижевой З. В., 357910 Ставропольский край, г. Зеленокумск, пер. Мира, д. 22.



разным поводам

ю снизить. После мес  
ча выяснилось, что  
ли, но новые не росл  
пока не узнали этот  
от времени муж зава  
оможет. Буду рада.  
624090 Свердловска  
30.

## СО ВСЕМИ

ндометрия, пищеварение,  
вылечила чистотелом  
восстановила работу  
свойства этого лекарст  
го у себя на огороде. Ма  
сушим на зиму и лечит  
нас два раза в год: весной  
при простудах, делает  
о пью чай из чистотела  
Он помогает мне снят  
ки, способствует пище  
ршей дочери вылечить  
отела залить стаканом  
затем процедить.  
о чайной ложке в месяц  
омлением грудью и у  
этот чистотел.  
357910 Ставропольс  
ира, д. 22.



ЗОЛОТОЙ УС



## БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

### ЗОЛОТОЙ УС ИЗБАВИЛ НЕ ТОЛЬКО ОТ ЛЫСИНЫ

*Гипертония*

Когда-то прочитал в «ЗОЖ» о том, что настойка золотого уса нормализует *артериальное давление*. Решил попробовать, правда, сделал немного по-своему.

3 стебля по 6-7 узлов мелко нарезал и заливал в термосе 0,7 л крутого кипятка. Через 4-5 часов начал пить по 50-70 г утром и вечером за полчаса до еды.

Сделал перерыв на 5-7 дней. Курс — 30 дней. Давление не прыгает, а держится на уровне 130/80 и 140/80. Но самое интересное, что лысина на голове покрылась сначала мелкими волосками, а сейчас выросли нормальные волосы. Вот какой волшебник этот золотой ус!

Адрес: Утробину Ивану, 623558 Свердловская обл., Камышловский р-н, с. Захаровское.

### ВОТ ТАКАЯ МОЯ ТЕРАПИЯ

*Гипотония*

Покупаю газету с недавних пор, но уже открыла для себя много интересного. Теперь благодаря «ЗОЖ» делаю зарядку, пью настой золотого уса, а главное — сама «жи-



ряжена» положительными эмоциями и стараюсь ими «зарядить» всех своих знакомых.

Настойку делала по рецепту из вестника.

15-20 суставчиков золотого уса измельчаю, засыпаю в стеклянную банку, заливаю 1 л водки и ставлю в темное место на 2 недели. Потом процеживаю и принимаю, разводя водой, по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

У меня нормализовалось давление (а было все время 90/60) — раньше во второй половине дня обязательно пила кофе, теперь же потребность поднять таким способом тонус отпала.

Хочу дать рецепт людям с нервной профессией. Сама я педагог с 19 лет, работаю с детьми (сначала в детском саду, теперь в школе веду кружок «Цветоводство»). Специально этот способ лечения не выдумывала, он родился сам — из личного опыта.

Ситуаций для раздражения очень много — на работе и дома. Вот пример из жизни. Прихожу домой с работы, и на кухне, где на окне стояли кактусы и суккуленты, всего 30 штук, половины нет — валяются кучкой, и собрана земля (дочь успела немного прибрать).

Это просто кот, увидев за окном птичку, бегал по подоконнику. У меня ужас в глазах и гнев на кота: думала, побью. Ничего не могу делать, руки трясутся. Ушла в большую комнату с возмущением и ругательством в адрес кота (дочь его предусмотрительно убрала с моих глаз) и машинально стала ухаживать за другими комнатными растениями (у меня их много).

Я даже не заметила, как пропал мой гнев — цветы забрали все мое плохое настроение, может быть, за час, не больше. Я снова вернулась к кактусам и суккулентам — снова рассадил их по горшочкам, и ни один не пропал. Коту повезло, он жив и здоров (он очень ласковый, любит целоваться, лечит меня: если у меня что болит, он всегда на это место ложится).



Теперь я устраиваю себе такую разрядку уже специально, в любое время дня и ночи. Советую попробовать.

А суть этого лечения очень проста — заботься о других, люби, отдавай время, и тебе будут платить тем же. Как все в жизни просто!

Адрес: Половниковой Надежде Владимировне,  
620137 г. Екатеринбург, ул. Сулимова, д. 47, кв. 34.

## УВЕРЕННОСТЬ — ЭТО ПЕРВОЕ ЛЕКАРСТВО

*Заболевания сердца, укрепление сосудов,  
раны, ринит*

Вестник выписываю уже пять лет и твердо убежден: он продлевает нам жизнь. Каждый раз, открывая свежий номер, нахожу в нем много нового и полезного. Ведь именно «ЗОЖ» вселяет в нас веру в излечение, а она, как известно, первое лекарство.

Медицина способна продлить жизнь на 20% за счет препаратов. Основным же лекарством долголетия остается вера в себя, в свои силы. Когда человек теряет эту уверенность, никакие снадобья ему уже не помогут. Это доказано жизненным опытом.

А теперь расскажу о своем первом помощнике при многих недугах — золотом усе. Применяя спиртовую настойку из него можно значительно улучшить работу сердца — испытал на себе.

Измельчите 12-19 суставчиков растения, залейте 0,5 л 70-% спирта (если нет, можно 0,5 водки), выдержите 2 недели в темном месте, периодически взбалтывая. По окончании срока процедите и перелейте в удобную емкость.

Принимать настойку 3 раза в день за 20 минут до еды по 15 капель, разбавляя в 100 г воды. Курс лечения — 10 дней. Его можно повторить через 5 дней. Лечение будет более эффективным, если соблюдать режим приема препарата в одно и то же время.

Свое лекарство я приготовил из горизонтальных побегов золотого уса. На себе почувствовал его очищающее и со-



судоукрепляющее действие. Также растение обладает сильными анисептическими и ранозаживляющими свойствами, убивая болезнетворные микробы.

Все простудные заболевания лечу тоже только настойкой золотого уса. Так, например, с насморком справляюсь легко и быстро — за два дня.

По 2 капли настойки закапывать в каждую ноздрю на ночь. Лечение продолжать 2-3 дня.

Еще был интересный случай, когда выручил золотой усик.

Как-то повстречал приятеля, а у него на губе была большая болячка. Он рассказал, что пытается избавиться от нее при помощи зубной пасты, правда, результат никак не наступает. Тогда я предложил ему свой рецепт.

Смочить ватку 2 каплями спиртовой настойки золотого уса и приложить перед сном к ранке минут на 15. Таких процедур проделать 3-4.

И что вы думаете? За два дня от болячки и следа не осталось. А приятель потом поблагодарил меня за рецепт и сказал, что усик-то, действительно золотой.

Адрес: Болотненко Андрею Васильевичу, 658540 Алтайский край, Ребрихинский р-н, с. Ребриха, пер. Училищный, д. 5, кв. 2.

## СОВСЕМ НЕОЖИДАННЫЙ ЭФФЕКТ

Стенокардия

Прочитала в вестнике о растении «живой волос» и решила поделиться своим опытом его использования.

Этот цветок у меня растет уже 3 года. О целебной его силе я узнала, находясь в больнице с диагнозом *стенокардия*. Решила попробовать себя полечить.

Срезала ствол с листьями и пропустила через мясорубку, выжала сок и смешала с медом. Пила 2 раза в день — утром и вечером, по 1 ст. ложке.

И знаете, мне стало лучше.

Адрес: Яцевич Нине Ивановне, 692210 Приморский край, г. Спасск Дальний, ул. Краснознаменная, д. 12, кв. 5.



## БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

### «ЗОЖ» ПОМОГ ВЫЛЕЧИТЬ КИСТУ В ГАЙМОРОВОЙ ПАЗУХЕ

*Киста в гайморовой пазухе*

У близкого мне человека врачи обнаружили *кисту в гайморовой пазухе*: левая ноздря просто не дышала. После публикации в «ЗОЖ» материалов о живом усе мы решили попробовать полечить кисту соком этого растения.

Отрезали 1/4 листа, выдавливали в розетку чеснокодавкой сок и закапывали в обе ноздри по 3 капли утром и вечером.

В начале лечения мы не всегда регулярно это делали, но когда появились ощутимые результаты — то есть левая половина носа стала дышать, — стали капать ежедневно. Так лечились месяца четыре. И вот однажды из носа стала отходить сначала густая слизь, а потом слизь зеленоватого цвета. Дыхание стало свободным, но мы все равно решили продолжать лечение. Пролечились еще два месяца. Гайморова пазуха очистилась, нос задышал.

Соком живого уса мы закапываем нос и при обыкновенном насморке, хорошо помогает.

Адрес: Квашук Нине Федоровне, 353676 Краснодарский край, г. Ейск, пер. Урожайный, д. 17.



## ВОЗДАМ ХВАЛУ

*Отиты, тугоухость, шум в ушах*

Присоединяюсь ко всем, кто воздаёт хвалу золотому уссу, и хочу поделиться своим опытом его применения. При заболеваниях органов слуха — *отиты, тугоухость, шум в ушах* — хорошо помогает такой состав:

1/3 свежесжатого сока золотого уса и 2/3 борного спирта. Перед употреблением смесь подогреть и закапывать по 1-2 капли в каждое ухо, после чего надеть теплую повязку. Попробуйте и сами убедитесь в эффективности такого метода лечения.

Адрес: Волошеной Ирине, 443098 г. Самара, п/о 98, до востребования.

«ЗОЖ»: Надо сказать, что медики часто предостерегают от прямого закапывания лекарств в ушные проходы. Лучше смочить ватный тампон рекомендуемым средством и сделать согревающий компресс.

## КОЕ-ЧТО О ЖИВОМ ВОЛОСЕ

*Туберкулез, воспаление уха*

Отвечаю на письмо в рубрике «Отзовитесь» Маньковской Раисе Ивановне. Она ищет информацию о «живом волосе» (дихоризандре). У меня дома растёт это растение. Один знакомый вылечился им от туберкулеза.

Молол на мясорубке листья, веточки «живого волоса», смешивал в равных пропорциях с мёдом. Принимал по десертной ложке 3-4 раза в день.

Помогает также при воспалении уха.

Надо сорвать листок, помять его пальцами, чтобы выступил сок, и положить этот мокрый комочек в ухо, заложив ваткой.

Через несколько часов от «живого волоса» останется одна кожа. Так делать несколько дней.

Адрес: Мерещук Людмила Александровна, 676400 Амурская обл., г. Свободный, ул. 50 лет Октября, д. 51, кв. 31.



## БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

### САМИ С УСАМИ!

*Болезни ЖКТ*

В последнее время после очередной лечебной профилактики у меня всегда болела печень.

В этот раз в период лечения я начала съедать в день по 2-3 листочка золотого уса.

Кишечник стал очищаться без клизмы, пошло отторжение слизи, печень не болела. А золотой ус я продолжала принимать и после лечения.

Адрес: Ермолаевой Валентине Борисовне, 428017 г. Чебоксары, ул. Гузовского, д. 40, кв. 35.

### ОНА ГОДИТСЯ И ЖИВЬЕМ

*Болезни ЖКТ, мочеполовой системы,  
нарушение водно-солевого баланса*

Полтора года назад узнал от соседа по даче о чудесном оздоровлении с помощью комнатного растения под названием «кукурузка». Приобрел его, но применять поостерегся. Обошел все библиотеки Кишинева, чтобы выяснить правильное название и лечебные свойства. Оказалось, это — диантус ризандра букетоцветковая, а по-простому: домашний женьшень, живой волос, кукурузка, золотой ус. О последнем «ЗОЖ» не раз писал. Я же повторяюсь потому, что путем



многочисленных экспериментов на себе нашел новый способ его применения — не в спиртовом растворе, а, так сказать, живьем, путем пережевывания усов сразу же после их срезки. При таком способе все активные элементы растения используются полностью. А лечебными свойствами, как я убедился, обладают не только усы, но и стебли, листья, даже корни.

По моим наблюдениям наилучшими свойствами все-таки обладают усы длиной 2-3 см при приеме их трижды в день за полчаса до еды. В зависимости от самочувствия эти дозы можно увеличивать или уменьшать на 1-2 см.

Сначала я употреблял это чудесное лекарство дважды в день периодически, по 15-30 дней. Теперь делаю это ежедневно вот уже в течение года. Отрицательных воздействий не почувствовал, а положительные таковы.

Самое первое — прилив бодрости, желание что-то делать. Во-вторых, мой *желудочно-кишечный тракт* стал чище, исчезла изжога, а затем перестали мучить и *запоры*. *Мочекаменная* болезнь отступает, что стало неожиданностью и для врачей — ведь я 15 лет страдал, ездил по санаториям. До начала приема растения у меня развивалась катаракта, я терял зрение. Через месяц после приема дихоризандры процесс прекратился, и сейчас наблюдается даже некоторое улучшение.

Употребление усов снижает и артериальное давление — теперь принимать лекарства стал вдвое меньше. В моем организме нарушен водно-солевой баланс, в результате — *отложение солей, остеохондроз* и прочее. Через два месяца после «жевания» усов исчезли шпоры, улучшилась гибкость позвоночника. Нет горечи во рту, нет насморка и болей в горле, укрепились десны.

Адрес: Муфтиеву А. Д., 277038 г. Кишинев, ул. Дачебал, д. 84, кв. 38.



## ЦЕЛЕБНЫЙ СОК

*Болезни ЖКТ, поджелудочной железы*

Мое лекарство растет у меня на подоконнике. Высаживаю обычно 13-15 банок с золотым усом в разное время, чтобы иметь возможность пользоваться им постоянно. Из этого замечательного растения готовлю сок, который пропила уже 3 курса. Как только ус подрастет на 50 см в высоту и на нем появятся 4-6 длинных отростков по 12-15 коленец с листочками, срезаю сразу 3-4 куста под корень и сажаю новые. А из срезанных готовлю сок:

перемалываю все количество через мясорубку, отжимаю через марлю в 2 слоя. Обычно получается 1-1,2 л чистого сока. Добавляю туда 100-150 г меда, тщательно перемешиваю и принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сок храню в холодильнике. Этого количества мне хватает на 2-3 недели.

Заметила, что во время приема моего лекарства, значительно улучшается работа *ЖКТ, поджелудочной железы, печени*. Многие принимают сок для лечения суставов. Но мне почему-то так не показалось. Давно болею остеоартрозом и заметила, что во время приема сока отложение солей как бы замедляется.

Кстати, свое целебное растение поливаю водой, настоянной на яичной скорлупе. Произвольно кладу скорлупу от сырых яиц в банку, заливаю водой, и через 2 дня, когда появляется неприятный запах, поливаю золотой ус. В комнате этот запах быстро улетучивается, зато ус от такой поливки растет быстро.

Спиртовые и водочные настои из золотого уса я не употребляю: не люблю запах спирта. Отложения солей на суставах тоже ничем не натираю, так как не верю, что они могут рассосаться. Раньше массировала шишечки, натирала их разными спиртовыми настоями, но результат был нулевым. Поэтому сейчас пью только сок. Двухнедельного приема сока по своей лечебной силе мне хватает на 2-3 месяца. Потом делаю очередную порцию из новых кустика растения.



Ав перерыве между курсами провела очищение организма энтерос гелем для лечения суставов. Таких процедур проделала 3 курса по 18-20 дней и скажу: вот здесь суставы отлично чистятся. Сразу появляется легкость, подвижность, как будто их кто-то смазал, и они заработали.

Еще для поддержания здоровья регулярно принимаю поливитамины и яичную скорлупу с соком лимона 1 раз в день.

Перемалываю чистые сухие скорлупки без пленок на кофемолке, 1/3 ч. ложки заливаю таким же количеством лимонного сока, и после того как смесь зашипит и начнет растворяться, выпиваю. Сок лимонный тоже готовлю заранее сразу из трех лимонов и держу его в холодильнике.

Яичную муку можно растворять не только в лимонном соке, но и в клюквенном или любом рассоле. Без кислоты она не усваивается. Результат от такого лечения сразу заметен на ногтях — они становятся крепкими и не ломаются. Но, как известно, любая процедура помогает, если проводить ее регулярно. Пока пьешь то или иное лекарство, польза есть, перестаешь — все возвращается на круги свои.

Ав прошлом году я сделала по рецепту вестника девясиловое вино. Вот это сила! Особенно хорошо помогает при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. У меня совершенно исчезли боли в области сердца, нормализовался сердечный ритм, пропал шум в ушах. Правда, приготовила я тогда вино не в 3-х литровой банке, как было написано, а в 10-литровой. И получилось у меня сразу 9 литров этого чудесного напитка. Принимала его по 1 рюмке 2-3 раза в день в течение месяца. Вот уже год прошел, хочу повторить курс, уж больно хорошо лечит и суставы, и сердце.

Крюкова Елена Яковлевна, г. Пятигорск.

**«ЗОЖ»:** Друзья, несколько лет тому назад мы печатали в вестнике («ЗОЖ» № 18 (174) за 2000 год) рецепт приготовления вина из девясила. Но за давностью лет решили его повторить:

в 5-литровую банку насыпать полную горсть измельченного корня девясила, добавить 100-120 г



дрожжей и пол-литра меда. Затем залить все это остуженной кипяченой водой, закрыть банку крышкой и, обвязав ее плотной тканью, на две недели поставить в теплое место (но не у батареи). Когда брожение окончится, вино надо процедить и поставить в холодильник. Пить по 50 г 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

## УСПЕШНО ПРОШЛА НЕ ОДИН КУРС

*Воспаление желчного пузыря, заболевания ЖКТ, хронический панкреатит*

Каллисия душистая или золотой ус благодаря своим целебным свойствам успешно лечит хронический панкреатит, бронхиальную астму, снимает воспаление желчного пузыря, нормализует работу кишечника, улучшает зрение и многое другое. Для применения золотого уса в лечебных целях из него необходимо приготовить настойку.

Боковые ветви, листья и стволы растения измельчить в мясорубке. Жмых вместе соком поместить в удобную емкость и залить водкой из расчета три стакана водки на один стакан уса. Настаивать 21 день в теплом темном месте, после чего процедить. Оставшийся жмых не выбрасывайте, а переложите в другую посуду – он еще пригодится. Ежедневно можно варить по 1 ст. ложке жмыха с 1 стаканом воды и выпивать в течение дня, пока он не закончится. Теперь можно приступать и к настойке. Ее принимают по 15-25 капель за 30-40 минут до еды 3 раза в день.

Надо сказать, что лечение лекарственными растениями всегда бывает длительным. Поэтому настойку из золотого уса нужно принимать довольно долго, делая небольшие перерывы на 7-10 дней.

Моя знакомая выращивает каллисию больше 20 лет и успешно лечит себя и свое окружение настойкой из нее. Я тоже давно поверила в целебную силу золотого уса. Успешно прошла не один курс лечения с положительными результатами. Всегда в любые травяные чаи обязательно добавляю золотой ус.



Очень надеюсь, что в недалеком будущем медики и фармацевты заинтересуются целебными свойствами каллиси душистой, сделают подробный химический анализ этого растения, и мы сможем прочесть о нем в книгах о лекарственных растениях. Я же всем советую выращивать золотой ус, лечиться им и быть здоровыми.

Адрес: Маньковской Раисе Ивановне, 69035 г. Запорожье, пр-т Маяковского, д. 5, кв. 2.

## ПЬЮ НАСТОЙ УЖЕ 14 ЛЕТ

*Полипы в толстом кишечнике*

В 1980 году я перенесла сложную операцию по удалению полипов в толстом кишечнике. Полипы обнаружили на курорте в Ессентуках, срочно вернули домой — оперироваться, так как полипов было много. Чудом я осталась жива. В 1993 году снова выросли полипы, в 1997 г. они все еще оставались. А в 1999 г. пошла опять проверяться (процедура эта очень тяжелая, не дай Бог никому), и, что вы думаете? — полипов у меня не обнаружили! Почему? Наверное, потому, что я пью целебное растение живой волос с 1987 года, пью, не переставая; перерыв делаю только тогда, когда отращаю снова растение. У меня болела печень, а еще с войны была нулевая кислотность желудка, поджелудочная болела... Но сейчас у меня внутри ничего не болит.

Настой я делаю на водке, если нет, то на самогонке. Отрезаю от отростка 15 или 17 коленец (нужно нечетное число), заливаю водкой — 0,5 литра, настаиваю 12 дней в темном месте и за 30-40 минут до завтрака, один раз в сутки принимаю по десертной ложечке.

Мне 77 лет, живу я только потому, что пью этот состав. Дала мне его бабушка из деревни, что в Курганской области: «У нас, — говорит, — вся деревня пьет, так что пей, моя дорогая». И вот 14 лет пью.

Когда при проверке доктор не нашел у меня полипов, я не поверила и попросила сказать мне правду — не обманывать



меня лишь для того, чтобы успокоить. Но доктор ответил: «У меня нет причины вас обманывать». И тогда я подумала, что, значит, живой волос все-таки сделал свое дело. Но все равно я принимаю эту настойку до сих пор. По той же норме, но уже в качестве профилактики.

Вот что я знаю о живом волосе. Он лечит все.

Адрес: Плохих Александре Емельяновне, 630025 г. Новосибирск, ул. Тенистая, д. 25. кв. 12.

## И ВСЕ У МЕНЯ ПОЛУЧИЛОСЬ!

*Язва двенадцатиперстной кишки*

Нет такой задачи у меня — хвалиться. Есть трудней проблема — счастьем поделиться!

Пила золотой ус по совету «ЗОЖ» — избавилась от операции по поводу язвы двенадцатиперстной кишки.

Настойку готовила сама по рецепту вестника:

15-20 коленцев золотого уса мелко резала, заливала 1 л водки, настаивала две недели в темном месте, процеживала и принимала по 20 капель с водой 3 раза в день перед едой.

Пила перекись водорода — ушел герпес, мучивший всю жизнь. Исчезла и простуда — зимой ни разу не заболела.

Пью отвары трав. Завариваю зеленый чай по рецепту «ЗОЖ».

И так хорошо стала себя чувствовать, что в 66 лет вновь успешно тружусь. Получилось, что есть одновременно и работа, и здоровье, и настроение...

Адрес: Колесниковой Альбине Георгиевне, 170002 г. Тверь, пр. Чайковского, д. 35, кв. 160.



## БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

### Я НЕ СДАЮСЬ!

Диабет

С недавних пор я постоянный подписчик вестника, который стал моей настольной книгой. Теперь ко мне часто обращаются люди за советом, как лечить ту или иную болезнь по «ЗОЖ» — не у всех хватает пенсии, чтобы выписать газету самим.

Мы с женой инвалиды 1-й группы. Мне ампутировали треть ноги на почве *сахарного диабета*, а жену парализовало после инсульта. Поскольку мы живем вдвоем, теперь мне приходится и вести хозяйство, и ухаживать за женой. Делаю все сам.

У меня самый лучший отдых — это работа. Сидя на стуле, копаю землю на огороде, сажаю овощи. До недавнего времени держал коз, есть куры. В 2002 году выросли тыквы-гиганты. И если кому-нибудь понадобятся семена, могу бесплатно выслать прямо в конверте, коли пришлете с адресом. Расскажу и как выращивать. Ведь семена тыквы очень полезны при заболеваниях печени, почек, сердца.

Лечусь от *диабета* с помощью золотого уса.

Измельчив лист длиной не менее 20 см, заливаю литром кипятка и, укутав, настаиваю сутки. Принимаю трижды в день за 10 минут до еды по 50 г в теплом виде.



Результаты уже есть: анализы подтверждают, что уровень сахара в крови снижается.

Испытал еще один рецепт.

Нарезав два уса по семь звеньев, настаивал их 10 дней в 250 г водки. Начиная принимать дважды в день по 5 капель. Прибавлял по капле каждодневно, доведя до 12 капель, потом уменьшал таким же образом до начальной дозы.

Нужно пройти 5 курсов с перерывом на неделю после первого и второго циклов и на 10 дней после третьего и четвертого. Я все это проделал и чувствую себя теперь бодрым и работоспособным, чего и всем читателям газеты желаю.

Адрес: Еткову Федору Филипповичу, 355031 г. Ставрополь, ул. 9-го января, д. 26 «А».

## ПРО «ЖИВОЙ» ВОЛОС

*Заболевания щитовидной железы*

У нас на Брянщине настой золотого уса принимают от различных опухолей и заболеваний щитовидной железы.

Отсчитайте 21 штуку маленьких отросточков плюс 3 нижних листа с растения. Насухо протрите. Мыть нельзя. Мелко-мелко порежьте и залейте 0,5 л водки. Настаивать три недели в темной бутылке в темном месте. Пить натошак 1 ст. ложку.

А эту розеточку, чем заканчивается стебель, поставьте в воду, пока не пустит корни, и опять посадите в землю. Рецепт испытан и дает хорошие результаты.

В очередном номере вестника была заметка про красивый мухомор от женских болезней. Пользуясь случаем, хочу поблагодарить Раису Викторовну Борисенкову из Смоленска за ответ на мое письмо и разъяснение, как мухомором пользоваться. Большое спасибо за то, что нашли время для ответа.

Адрес: Герасименко Валентине Михайловне, 243000 Брянская обл., г. Новозыбков, ул. Садовая, д. 52, кв. 101.



## БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

### И СНОВА О ЗОЛОТОМ УСЕ

*Деформирующий артроз*

Летом прошлого года заболел палец на ноге. Через неделю уже еле ходила — палец распух, посинел, деформировался. Днем и ночью не утихала боль.

Обратилась к врачу-ревматологу. Диагноз: «деформирующий артроз». Лечение растянулось на месяцы. Консультировалась у хирурга и ортопеда. Заключение — операция. Я почти уже согласилась, но прежде чем идти отрезать палец, решила перелистать подшивку «ЗОЖ». А вдруг? И нашла публикации о золотом усе.

Приготовила настойку: мелко порезала 17 коленец отростка золотого уса, залила 0,5 л водки, закрыла банку крышкой и 10 дней держала в шкафу. Пила настойку по 1 ст. ложке за 10-15 минут до еды 3 раза в день.

Сейчас боли совсем не чувствую. Палец выглядит почти нормально. Ушли боли из пальцев рук, в плече, уменьшились боли в пояснице.

Спасибо за публикации о золотом усе.

Адрес: Ивановой Марии Степановне, 680028 г. Хабаровск, Амурский бульвар, д. 17, кв. 27.



## БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

### ЗРЯ ОН НЕ ВЕРИЛ

*Глаукома, катаракта*

Мой муж никогда не верил, что можно лечиться народными средствами. У него *глаукома* и *катаракта* обоих глаз, три года назад левый глаз прооперировали.

С трудом уговорила его закапывать в глаза сок золотого уса по 3-4 капли утром и вечером.

Так понравилось, что продолжает до сих пор без перерыва, а также пьет настойку золотого уса и читает «ЗОЖ» от первой до последней страницы.

17-19 суставчиков растения измельчить, залить 1 л водки, настоять в темном месте 2-3 недели, принимать по 30-40 капель за 30 минут до еды.

Адрес: Гегедеш Е.И., 347375 Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. Черникова, д. 2/31, кв. 232.

### ОЧКИ НАДЕВАЮ ТОЛЬКО ДЛЯ ЧТЕНИЯ

*Глаукома*

В 2000 году у меня обнаружили *глаукому* левого глаза. Решила закапывать в глаза свежий сок живого волоса.

Оторву кусочек, выжму сок в ложечку и пипеткой капаю по 2 капли.

Через полгода пошла к окулисту, она меня спрашивает: «Вы что, на операцию с глаукомой ездили?» — в нашем го-



роде таких операций не делают, только во Владивостоке. Я ответила; «Нет». «А чем же вы лечитесь?». И я рассказала о живом волосе. Врач удивилась — ведь зрение у меня улучшилось. Носила очки: на одном глазу +3, на другом +3,5. И вот уже прошло 2 года, я продолжаю закапывать глаза соком живого волоса — зрение не падает, и очки я надеваю только для чтения.

А теперь, как вы пишете, резонанс. У моего мужа на правой руке были страшные бородавки. В газете (не помню, в каком номере) была статья — мыть пшеном. Три раза муж помыл, все говорил, что это ерунда. И вы знаете, он даже не заметил, когда исчезли бородавки. Огромное спасибо за совет.

Адрес: Яцевич Нине Ивановне, 692210 Приморский край, г. Спасск Дальний, ул. Краснознаменная, д. 12, кв. 5.

## ВЫБЕРИ МЕНЯ!

Ячмень

В народе его называют по-разному: и золотой ус, и венерин волос, и кукурузка, и домашний женьшень... Разводят золотой ус многие, но не всем удастся вырастить крепкое и здоровое растение.

Надеюсь, что мой практический опыт поможет зожевцам в этом вопросе.

Итак, золотой ус — это тепло- и светлюбивое растение, не переносящее попадания прямых солнечных лучей. Высаживать его лучше всего в большую емкость, желательно — в керамический горшок. Для дренажа подойдет яичная скорлупа от сырых яиц и речной песок.

Золотой ус — довольно крупное растение, достигающее в высоту 1 м, с двумя видами побегов. Первые внешне напоминают кукурузку, имеют нормально развитые листья длиной 5-6 см. Горизонтальные побеги представляют собой отростки (усы), состоящие из суставчиков с розеткой листьев. Этими розетками золотой ус размножается.



Целебными свойствами обладает растение, у которого на усах имеется не менее 9-10 суставчиков коричнево-фиолетового цвета. После посадки, когда у растения разовьется крепкая корневая система, его можно подкармливать жидкими удобрениями. Идеальная температура для выращивания золотого уса 25°-27°, а влажность воздуха 50-60%.

В весенне-летний период растение поливают ежедневно, а осенью и зимой 2-3 раза в неделю. Золотой ус полезно периодически поливать молочной водой (1/4 стакана молока на 1 л отстоянной воды), а листья протирать смоченным в молоке ватным тампоном 1 раз в неделю.

Стебель растения необходимо привязать к опоре, иначе он может сломаться под собственной тяжестью.

В соке золотого уса содержится большое количество биологически активных веществ. Для примера приведу рецепт быстрого и эффективного лечения ячменя.

Ватный тампон смочить соком или настоем растения и прикладывать к больному месту на 3-4 минуты. Процедуру повторять 2-3 раза в день на протяжении 3-4 дней.

#### Рецепт настоя золотого уса.

1 лист растения кладут в стеклянную или керамическую емкость, заливают 1 л кипящей воды и настаивают 24 часа. Затем настой нужно процедить, перелить в темную стеклянную бутылку и хранить в прохладном месте.

Этот способ можно сочетать с припарками из настоя цветков ромашки аптечной.

Адрес: Матвеевко Людмиле Павловне, 603041 г. Нижний Новгород, ул. Толбухина, д. 17, кв. 4.



## БОЛЕЗНИ КОЖИ

### ДЛЯ ЖЕНЩИН, КОМУ ЗА...

*Уход за кожей*

Я — истинная зожевка и не представляю, как жила бы без ваших советов, рецептов, да и просто без вашего внимания. Многими рекомендациями вестника пользуюсь для улучшения здоровья и профилактики различных заболеваний.

Мое первое письмо было напечатано в вестнике более двух лет назад и называлось «В моей душе мечта была ...», в котором мной затрагивалась проблема одиноких сердец. Несколько месяцев после публикации получала много писем, что даже хотелось запеть: «Ах, кавалеров мне вполне хватает...». Но своей «половинки» я до сих пор не нашла, хотя продолжаю надеяться и ждать.

Зато для женщин, кому за... и кто хочет выглядеть хорошо, могу порекомендовать проверенные рецепты.

Лосьон для лица и тела: мелко нарезать стебель и листья золотого уса, плотно заполнить ими небольшую стеклянную банку наполовину, залить яблочным уксусом (7-9 %). Настоять в темном месте 7-10 дней, процедить, отжать и разбавить холодной кипяченой водой (на 1 часть настойки — 4 части воды). Протирать ежедневно лицо и тело.

Вместо скраба для очищения кожных пор использую кофейную гущу. После душа старательно натрите лицо и все тело кофейной гущей, собранной за несколько дней. Кожа становится мягкой, шелковистой, улучшается ее кровоснабжение.

Адрес: Мальчуженко Анне Григорьевне, 309295 Белгородская область, г. Шебекино, ул. Шумилова, д. 18, кв. 4.



## БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ

### ПЛЮС ЗОЛОТОЙ УС

*Киста яичников, рак молочной железы,  
фиброма шейки матки*

Хочу написать по поводу публикации в «ЗОЖ» № 193 за 2001 год статьи «Противораковый бальзам Огаркова». Кстати, я читала о бальзаме — но это смесь Шевченко с добавлением настойки растения золотой ус, или, как его называют, дихоризан дра — уже во многих изданиях. Так вот, бальзам этот использовала моя 35-летняя родственница. Она и сейчас продолжает лечение по методу Шевченко. У нее был обнаружен рак молочной железы 3-й стадии, киста яичников и фиброма шейки матки. От операции она категорически отказалась и лечилась по методике Шевченко с добавлением настойки золотого уса, по рекомендации Огаркова. Результат лечения положительный. Фиброма и киста рассосались, опухоль в груди уменьшилась. В анализе крови такие показатели, как количество лейкоцитов и РОЭ, — в норме. В течение двух лет лечения она ни разу не была на больничном. Я, разумеется, не полагаю никакими научными данными, но мне кажется, что, при всем уважении к смеси Шевченко, определенную положительную роль играет и настойка золотого уса. Я лично использую настойку для лечения многих болезней, и эффект, как правило, весьма положительный.

**Антонина Мометова, Ставропольский край, станция  
Ессентукская.**

**«ЗОЖ»:** Напоминаем нашим читателям рецепт приготовления настойки золотого уса.



15-20 суставчиков растения измельчают, помещают в стеклянную емкость, заливают 1 л водки и настаивают 2-3 недели в темном месте, периодически встряхивая. Затем жидкость процеживают и переливают в бутылку. Настойка должна быть коричнево-сиреневого цвета. Хранить ее лучше всего в холодильнике.

## ПРИРОДНЫЕ ЯДЫ ПРОТИВ РАКА

*Рак молочной железы*

Два года назад в онкологическом диспансере мне сделали операцию на молочной железе: рак с метастазами в лимфоузлы справа, 3-я стадия. Пока лежала в клинике, насмотрелась на больных, которые прошли облучение и химиотерапию, поступали на повторные операции. У врача попросила прочитать книгу, предназначенную для специалистов, и приняла окончательное решение отказаться от химиотерапии и самой лечиться настоями ядовитых растений.

При выписке сказали, что надо беречься от простуды, но жизнь заставила подрабатывать к пенсии на рынке, и спустя несколько месяцев я сильно простудилась. К тому же муж попал в больницу с третьим инсультом. Температура у меня не спадала две недели, пришлось ехать в онкодиспансер. Оказалось, около послеоперационного шва идет обширный абсцесс, который хирурги немедленно вскрыли. Назначили антибиотики, но дни шли за днями, а я все еще была очень слаба. Помогла одна знакомая, которая дала настойку золотого уса. Принимала по 1 ст. ложке за 40 минут до еды.

Силы постепенно возвращались, и спустя какое-то время я смогла устроиться на новую работу продавцом в поме-  
щении, чтобы зарабатывать мужу на дорогостоящие лекар-  
ства. Ведь когда его выписали из больницы, он не разгова-  
ривал, не вставал, получил инвалидность первой группы.







## БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

### ВСЕ ЭТО МНЕ ПОМОГАЛО

*Гигрома, панариций, фурункулы*

Много советов и рецептов «ЗОЖ» я взяла на вооружение для лечения. Их у меня уже четыре папки. Теперь хочу поделиться своим опытом.

В вестнике («ЗОЖ» № 7 (259) за 2004 год) я прочитала письмо Ларисы Юрченко из Краснодара с просьбой помочь советом: как избавить ее дочь от *гигромы* без операции? Опишу, как мне удалось избавиться от подобного образования. У меня тоже была опухоль величиной с горошину у локтевого сустава. Она была очень болезненной, если случайно приходилось ударить или коснуться ею о какой-нибудь предмет. Так вот, от этой опухоли я избавилась соком из листа золотого уса.

Брала часть листа, растирала пальцами до выделения сока и потом катала им по опухоли. В результате на месте образования осталось лишь маленькое пятнышко. Изредка оно краснеет, тогда я вновь натираю соком листа – и оно бледнеет.

Точно так же я избавилась от *растущей косточки* у запястья руки.

Натирала соком листа золотого уса – и косточка исчезла полностью.

Интересен, мне кажется, и мой опыт лечения *панариция* на пальцах рук пищевой содой. Соду заваривала кипятком, а когда вода остывала (чтоб палец терпел), держала больной палец в растворе. Прodelав несколько раз эти процедуры, я избавилась от панариция.



Точно так же я лечилась от начинающихся фурункулов. В раствор соды опускала ватку или бинтик, слегка отжимала, прикладывала к фурункулу и закрепляла лейкопластырем или бинтом. Прodelывала эту процедуру 2-3 раза, пока фурункул не засыхал.

И, наконец, поделюсь совстами с теми, у кого язва 12-перстной кишки. Я долго и мучительно искала всевозможные способы, как избавиться от изжоги и «болезни голода». Было у меня 2 года назад весеннее обострение язвы. Сначала мучила изжога, потом обострение перешло в «болезнь голода» — это когда изжога с болью появлялись каждые полчаса-час. В таких случаях нужно обязательно покушать. От малого количества пищи боль не проходила. Но как можно есть так часто, если желудок и так заполнен? Это выводило меня из себя. Лекарства, такие, как альмагель, гастал, не помогали. И спасло меня лишь то, что по совету врача из детского сада Марии Семеновны я начала принимать перед едой за 30 минут по 1 ст. ложке новокаина. Во время еды принимала 1 таблетку мезим-форте и через час после еды викалин — 1 таблетку (это лекарство для тех, у кого повышенная кислотность). Таким образом, я выпила 200 г новокаина, 2 упаковки мезим-форте и викалин. Облегчение почувствовала на пятый день. Потом окончательно освободилась от изжоги и «болезни голода». И вот 2 года, как я могу есть все, правда, почти не употребляю жареного и острого. И лишь иногда я чувствую дискомфорт в желудке. Тогда принимаю 1 таблетку гастала, или после еды 1 таблетку викалина — все прекращается. Но такое бывает крайне редко.

Адрес: Нечаевой Екатерине Павловне, 620039 г. Екатеринбург, ул. Лукиных, д. 6, кв. 73.

## А УС ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЗОЛОТОЙ!

Раны, кашель

Весной на даче наступила на гвоздь, торчащий из фундамента теплицы, еле дошла до летней кухни, такая глубокая была рана. Сразу залила ногу зеленкой, забинтовала и пошла доделывать грядки. Вечером сделала компресс

из свежей  
знала, ку

Отрез  
помяла

Через д

Каждое ут  
роде. Еще

Дочка

Насто  
пить по

Дочь во

Набедо

пился мне  
раны. Доч

сали антиб

Я снача

ла листочк

Ничего

листок, би

горячее вре

со мной, м

Были и

выручил че

суставы па

ревязки с м

предложила

ложить нате

сту. Будет ж

муж пошел

редной пере

«ЗОЖ» л

комендую в

дое утро про

колодца, зи

вой, хожу на

Адрес:

ровская

кв. 21.



из свежей урины, но вскоре нога так разболелась, что я не знала, куда ее положить.

Отрезала листок от золотого уса, положила на бинт, помяла скалкой и привязала к ноге.

Через двадцать минут боль прошла, и я проспала всю ночь.

Каждое утро я привязывала свежий листок и работала в огороде. Еще несколько дней похромала, и все зажило.

Дочка как-то слегла с температурой  $39^{\circ}$ , *сильный кашель*.

Настойкой золотого уса я натерла ей грудь и давала пить по ложечке в течение нескольких дней.

Дочь вскоре выздоровела.

Набедокурил было мой кот. Я его за загривок, а он вцепился мне в руку когтями и зубами, оставив две глубокие раны. Дочка заставила съездить в травмпункт, там прописали антибиотики, физиолечение и перевязки.

Я сначала обработала раны настойкой, а потом привязала листочки самого уса к больному месту.

Ничего не пила и на процедуры не ходила. Привязывала листок, бинтовала, надевала перчатку и работала на даче — горячее время. А рыжий красавец кот Шурик живет теперь со мной, мы нашли общий язык и любим друг друга.

Были и еще случаи, когда помог золотой ус, но однажды выручил чеснок. Муж уронил на ногу болванку: раздробил суставы пальцев. Долго ходил в гипсе, потом ему делали перевязки с мазью Вишневского. Раны заживали плохо, и я предложила свой метод: на бинтик, сложенный вчетверо, положить натертый зубчик чеснока и приложить к больному месту. Будет жечь, нужно потерпеть, зато после трех процедур муж пошел на поправку, ранки стали затягиваться. А на очередной перевязке врачи удивились быстрому заживлению.

«ЗОЖ» люблю, лечусь сама и даю советы знакомым, рекомендую выписывать. Мне 62 года. Уже несколько лет каждое утро прохожу свои 100 шагов — летом в ледяной воде из колодца, зимой по снегу, делаю гимнастику Стрельниковой, хожу на ягодицах.

Адрес: Есиповой Светлане Федоровне, 652888 Кемеровская обл., г. Междуреченск, ул. Октябрьская, д. 3, кв. 21.



## ЖИВОЙ ВОЛОС И РАНЫ ЗАЖИВЛЯЕТ

*Ожоги, гнойные раны*

Растение живой волос мне всегда помогает при ожогах.

Надо помять листья до выступления сока и положить на место ожога.

Один знакомый сильно обварил ногу борщом. Несколько раз сделали ему эту процедуру — очень помогло.

И еще. В этом году маму укусила собака. Ранагноилась и очень долго не заживала. Мама прикладывала живой волос, и он вытягивал всю грязь из раны.

Адрес: Мерещук Людмиле Александровне, 676400  
Амурская обл., г. Свободный, ул. 50 лет Октября, д. 51, кв. 31.

## ПРО СИЛЫ НЕБЕСНЫЕ, ЗОЛОТОЙ УС И ГЛИНУ

*Травмы*

В свои 68 лет не чувствую возраста, не привыкла ходить медленно, смотреть под ноги — и вот расплата.

Дело было на даче. Летним вечером, как всегда, неслась к крыльцу, споткнулась и грохнулась на ступеньки. Ушибла левое колено и стукнулась головой о дверной косяк. Конечно, шишки и там, и там. Утром следующего дня решила поправить занавески и — упала на спину. Все тело пронзила страшная боль, я закричала. Прибежал сын, кое-как меня донес до кровати. Тут же попросила его сделать мне глиняную лепешку. Легла спиной на глину (хорошо, кровать из досок, ровная, жесткая) и послала сына в поселок к хирургу. А сама думаю: чем еще могу себе помочь? И вспоминаю, что уже 14-й день у меня настаивается золотой ус.

Пролежала я 2,5 часа на глине, тут пришел и хирург Александр Николаевич Кузнецов с женой, она — фельдшер. Это мои давние друзья. Осмотрели меня и сказали, что переломов нет, но упасть с такой высоты и не сломать позвоночник помогли силы небесные. Короче говоря, поставили диагноз: ушиб мышц спины. Александр Николаевич говорит: «Завтра на спине образуются гематомы, будет нестерпимая боль, так что мы оставим тебе обезболи-



важные лекарства». Я же вспомнила о настойке золотого уса. Решила делать глиняные аппликации на 2—3 часа, затем сын мне будет втирать настойку. Так и поступила. Вспомнив о шишках на голове и ноге, приложила к ним отжимки золотого уса (оставшееся сырье после процеживания настойки через марлю), которые держала 2 часа. Как же я удивилась, когда после этой процедуры на голове не оказалось шишки!

Утром исчезла шишка и под коленом. Попросила сына посмотреть, есть ли у меня синяки на спине. А он мне: «Мама, спина чистая». Вот чудеса — на спине так и не было гематом. Теперь я точно уверена, что это на самом деле чудо-растение! Если сразу после ушиба втирать, то синяков может и не быть.

Прошло две недели — я уже в строю, все делаю и даже езжу на велосипеде. Делаю утром свою зарядку, босиком на траве в любую погоду.

Адрес: Голубевой Евгении Павловне, 142450 Московская обл., пос. Старая Купавна, ул. Фрунзе, д. 3, кв. 46.

## ЗОЛОТОЙ УС И ЯЗВЫ ЛЕЧИТ

Трофические язвы

В. А. Филиппова из Чувашии («ЗОЖ» № 5 (257) за 2004 год) просит подсказать, как можно вылечить трофическую язву на ноге. Хочу поделиться рецептом лечения трофических язв при *тромбофлебите*. Этим способом моя мама, а ей 81 год, залечила очень большую язву (в диаметре около 7 см) на ноге выше щиколотки с помощью золотого уса.

Брала один листок растения, промывала теплой водой, затем еще один раз горячей. Пораженные участки на листочке надо удалить ножницами (это могут быть коричневые ободки по краям или коричневые пятнышки на листочке). Затем рвала листочек на мелкие кусочки примерно 1-1,5 см, клала их в эмалированную чашку и разминала деревянной ложкой, чтобы выделился сок и кусочки стали влажными. Эту массу накладывала на язву, закрывала стерильной марлевой салфеткой, сверху на нее — чистую тряпочку и забинтовывала. Делала это на ночь.



Если после этих процедур появится гнойная корочка или гнойный налет сверху — не пугайтесь. Берите перекись водорода и обработайте язву. Смочите перекисью марлевую салфетку и удалите гнойный налет. Будет очень больно, но вы потерпите.

После обработки наложите влажную массу из золотого уса, положите марлевую салфетку и забинтуйте.

Все эти процедуры болезненные вначале, но потом боль проходит. Постепенно участок за участком язва затягивается и заживает. Маме потребовалось 8 процедур. Попробуйте этот способ. Желаю вам удачи и выздоровления.

Адрес: Филимоновой Лидии Васильевне, 140205 Московская обл., г. Воскресенск, ул. Менделеева, д. 30, кв. 67.

## И СНОВА О ЗОЛОТОМ УСЕ

*Укусы животных*

В октябре прошлого года приехала ко мне родная сестра. Нога ниже колена у нее была перевязана. Мы давно не виделись, и я спросила, что с ней. Оказалось, в мае ее укусила собака, рана была очень глубокая и никак не заживала.

Приятельница Валентина Ивановна дала мне отросток золотого уса, и мы решили приложить на рану листочек. Когда утром стали менять повязку, к нашему удивлению мы обнаружили, что рана стала затягиваться.

Сестра уехала, а через две недели я получила письмо, где она сообщала, что рана зажила за две недели.

Золотой ус помог и мне, я избавилась от болезненного гнойного фурункула между пальцев.

Адрес: Акилиной Клавдии Семеновне, 652515 Кемеровская обл., г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Кирова, д. 87, кв. 48.

## И ШИШКА РАССОСАЛАСЬ

*Уплотнение на шее*

Прожила почти 40 лет с мужем-пьяницей и деспотом. Потеряла интерес к жизни и нажила кучу болячек. Но бла-



голары «ЗОЖ» потихоньку выкарабкиваюсь, прихожу в себя. Нью-квас, нюхаю валериану, лечусь золотым усом. Ближним летом у меня на шее появилась шишка. Сна-...

Нынешним летом у меня на шее появилась шишка. Сначала была маленькая, думала, родинка. Но она стала расти и твердеть. Было больно на нее даже нажимать. Тут-то я и забила тревогу. Решила лечиться золотым усом.

Отрезала кусочек от листа, мяла его до появления сока и клала на шишку. Сверху накрывала целлофаном и завязывала платком. Так ходила неделю, каждый день меняя повязку.

День ото дня шинка становилась все меньше и мягче. Наконец совсем рассосалась, и следов никаких не осталось.

Адрес: Симоновой Нине Антоновне, 399878 Липецкая обл., Лев-Толстовский р-н, п/о Гагарино, с. Зыково.

## ВСЕГО ЛИШЬ НОЧЬ

## Хімічний ожог

Лечусь золотым усом. Успешно. Он помог мне залечить без рубцов химический ожог.

Всего лишь на ночь привязывала кусочек листа к пораженному месту.

Так же и к большому ногтю на ноге прикладывала: все зажило. Натощак для профилактики кушаю кусочки листьев и чувствую себя комфортнее при моем-то букете болезней — гипертонии, атеросклерозе, диабете и стенокардии.

А еще расскажу, как я готовлю домашний сыр. Беру творог, желательно посуше. 0,5 кг выкладываю слоем на сковородку с ручкой, посыпаю солью по вкусу, включаю газ и перемешиваю, тщательно растирая все комочки творога примерно 2 минуты, пока он не станет тянуться с ложкой. Потом газ выключаю и ложкой вычерпываю образовавшуюся жидкость. Чем суше масса — тем плотнее и тверже сыр. Добавляю один желток для цвета, граммов 20 масла и одну треть чайной ложки соды. И ставлю на огонь, непрерывно помешивая. Весь процесс сыроварения — 4-5 минут. Выходит 400 г сыра. Кушайте на здоровье.

Адрес: Лукьяненко Людмиле Федоровне, 442250 Пензенская обл., г. Белинский, ул. Колычевская, д. 55.



# РАК

## ПО – ПРЕЖНЕМУ АКТУАЛЬНО

*Рак желудка, молочной железы, легких*

*Материал этот нам прислал целитель из Воронежа Владимир Николаевич Огарков. И он, в общем-то, на отвлеченную тему — о растении дихоризандра, которое в народе называют дальневосточный ус, венерин волос, кукурузка, живой волос, золотой ус, домашний женьшень и, возможно, как-нибудь еще. Растение это чрезвычайно интересное.*

В рецепт входят два компонента: подсолнечное масло и спиртовая вытяжка растения золотой ус. Вообще-то это практически полный аналог широко известного метода Шевченко с той лишь разницей, что вместо водки употребляется настойка усов дихоризандры на 70%-ном спирте, обладающая мощным иммуностимулирующим действием.

Налить в баночку 40 мл подсолнечного нерафинированного (деревенского светлого) масла и 30 мл спиртовой вытяжки, закрыть крышкой, сильно потрясти 7 минут и тут же залпом выпить.

Вытяжку можно приготовить по **следующему рецепту.**

35-50 суставчиков лианоподобных отростков измельчить, настоять в 1,5 л 70 %-ого спирта 14 дней в темном месте; настой приобретает сиреневатый цвет, при хранении изменяет его на коричневый. Плотно закрыть крышкой, сильно потрясти 7 минут и тут же залпом выпить.



Медлить нельзя, так как произойдет разделение смеси, что недопустимо! Принимать такое лекарство надо трижды в день. Курс лечения — 3-5 декад с 5-дневными перерывами между ними. До приема два часа ничего не есть. Принимать за 20 минут до еды. Ни в коем случае лекарство ничем не заедать и не запивать. Не позднее получаса после приема лекарства надо что-нибудь съесть. Пить можно только после еды, спустя 30 минут. Бальзам лучше принимать через равные промежутки времени. Пить десять дней подряд. Потом сделать перерыв пять дней. Снова принимать десять дней. И снова пять дней перерыва. После третьей десятидневки приема — перерыв десять дней. Это первый цикл, за ним следует второй, третий и так хоть год, хоть два, до полного излечения.

**ВНИМАНИЕ!** Важна точная дозировка компонентов лекарства: ровно 40 мл и 30 мл. Отмерять следует не «на глазок» и не ложками, а точной меркой. Ошибка в дозировке может иметь неприятные последствия!

Практический опыт лечения масляным бальзамом показывает, что за полтора — два месяца излечиваются первичные опухоли небольших размеров. Более серьезные случаи требуют большего срока лечения — до 6-7 месяцев.

Уже через месяц-полтора происходит значительное уменьшение размеров опухолей (если опухоль очень большая, то сначала она делится на сегменты, которые постепенно размягчаются), проходят мучительные боли, налаживаются питание и стул, еще раньше прекращаются внутренние кровотечения, затягиваются свищи и язвы.

Что касается свищей, можно наложить прямо на рану марлевую салфетку, смоченную в бальзаме.

Тампоны с бальзамом можно ставить на шейку матки при ее заболевании, менять ежедневно.

При раке прямой кишки можно делать этим бальзамом микроклизму (на ночь по 15-20 мл). Прямой контакт бальзама с опухолью ускоряет выздоровление.

При этом лечении очень хорошо себя чувствуют больные ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, гипер-



тонией, атеросклерозом, но для них бальзам нужно готовить на водочной вытяжке золотого уса. Готовится так же, как и спиртовая, только с использованием водки. Лекарство нормализует работу сердца, улучшает состояние кровеносных сосудов и водно-солевой обмен. Были случаи рассасывания аденомы предстательной железы, излечения язвы желудка, полиартритов (исчезали «шишки» с суставов), варикозного расширения вен — при этом заболевании особенно высокая эффективность достигается, если дополнительно принимать гомеопатический препарат Эскулюс — фирма Heel.

Если начали прием этого лекарства, то уже нельзя отступать. В противном случае вы только резко подстегнете болезнь. На 2-3-й день могут появиться или усилиться боли, не пугайтесь и продолжайте лечение! Через несколько дней боли исчезнут или значительно уменьшатся. Могут быть отеки конечностей, лица, задержки мочеиспускания. Через несколько дней отеки сойдут, и все наладится. Для облегчения этих симптомов хорошо в течение всего курса лечения принимать гомеопатический препарат фирмы Heel Лимфомиозот (мощное дезинтоксикационное средство).

Во время всего курса лечения усиливается слабость. Этого не следует бояться. Может быть жидкий стул и «выворачивающие рвоты». Это происходит потому, что печень и почки не справляются с детоксикацией гемотоксинов. Это не только не страшно, но и полезно, так как очищаются ЖКТ и толстый кишечник — главный поставщик ядов в кровь. Если вы прошли курс химиотерапии, лучевой терапии или сильнодействующих трав (болиголов, аконит), то, прежде чем начать лечение данным препаратом, необходим минимальный перерыв (месяц). За это время нужно провести курс очищения от токсинов, образовавшихся в результате этого лечения, с помощью гомеопатического препарата фирмы Heel Убихинон Композитум. В первые пять дней — по одной инъекции каждый день, затем еще 5 инъекций — по одной, один раз в неделю, все подкожно.

Если вам не удалось купить гомеопатический препарат, можно очиститься с помощью фитотерапевтических



средств, а вообще-то лучше сочетать оба метода — гомеопатию и фитотерапию, это дает гораздо лучшие результаты.

- Нужно приготовить отвар семени льна, который хорошо выводит химпрепараты, радионуклиды, токсины. 12 ч. ложек семени льна залить 1 л кипятка и прокипятить на слабом огне в течение 10 минут. Остудить до сорока градусов и принимать в теплом виде по 150 мл шесть раз в день. Курс очищения семенем льна 2-3 недели. Принимать с 12 часов дня до 12 ночи.

- Цветы каштана конского (паркового) собрать, просушить трое суток на полотенце или бумаге. Всыпать в литровую банку 6-8 ст. ложек сухих цветов (неплохо добавить 2 ст. ложки душицы или медуницы — улучшают формулу крови) и залить доверху водой, довести до кипения, укутать, настоять ночь, процедить и принимать по одному глотку за прием — выпить весь отвар в течение дня. (Обязательно пить после облучения).

**Предупреждение:** Старайтесь не есть жареного, острого, соленого, сахаросодержащих продуктов, животных жиров. В пищу употреблять только растительное масло. Во время лечения может сильно снизиться аппетит, беспокоить изжога, это не страшно, постепенно желудок привыкнет.

На все время лечения и минимум год после него строго запрещены: курение и употребление алкогольных напитков (лекарство не в счет). Одновременное применение других методов лечения — химиотерапии, лучевой терапии, никаких трав с противораковыми свойствами, заряженной воды, мочи. Нельзя пить в большом количестве фруктовые и овощные соки — это тоже метод лечения. Этот запрет вызван тем, что все иные методы совершенно не совместимы с данным курсом лечения. В дни приема средства исключить мясные и молочные продукты, сахар и соль, картофель, а также дрожжевой хлеб. Предпочтение следует отдавать рыбным блюдам, сыру, орехам, кроме арахиса, сырым овощам, сокам — свекольному и морковному, кашам, пророщенному зерну, толченому с кукурузным маслом, утреннему (натошак) со-



санию растительного масла. Голодать нельзя, но перед началом лечения хорошо провести полную чистку организма по методу Н.Семеновой. Эти рекомендации применимы и при других способах лечения раковых больных.

Этот рецепт показал высокую эффективность при раке желудка, молочной железы и легких. Нежелательно применять при раке печени, так как при всех формах заболевания печени противопоказаны спиртовые вытяжки (однако было несколько случаев значительного улучшения состояния здоровья у больных четвертой стадии рака печени, которые применяли масляный бальзам).

И еще одна рекомендация: при раке щитовидной железы применять вместо спиртовой вытяжки золотого уса спиртовую вытяжку из всего растения (стебель, листья, корень) дурнишника, собранного в сентябре.

### ПОСЛЕСЛОВИЕ

*«ЗОЖ»: Еще раз подчеркнем: предложение Огаркова ни в коей мере не бросает тени на метод Шевченко. Практически, что признает и сам Владимир Николаевич, это аналог применению смеси с той лишь разницей, что вместо водки берется спиртовая настойка золотого уса — дихоризандры. Все остальные рекомендации Шевченко остаются в силе. Просто вариант Огаркова в каких-то случаях может оказаться перспективнее. Одним словом, пробуйте.*



## СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ

### ДОМАШНИЙ ЖЕНЬШЕНЬ

*Аллергия, геморрой, инсульт, приступы кашля,  
повышенное глазное давление*

История эта началась в 1964 году, когда меня положили в больницу с *аллергией*. Делали носовые проколы, вводили аллергены, но с июля по сентябрь я все равно болел. Врач рекомендовал сменить место жительства. Так я и сделал, проведя 17 лет на Севере. А когда вернулся, снова началась аллергия — еле дышал. Дочь достала цветок золотой ус, и я стал при наступлении удушья принимать настойку из него. Двух-трех глотков хватало часа на два. Ну, а потом перешел на круглогодичное питье, делая по глотку ежедневно за час до еды. Через три года о своей болезни я и думать забыл. Да еще к тому же избавился от *геморроя*.

Но в 2002 году случилась новая беда, мою супругу настиг *инсульт*. Недолго думая, я схватился за приготовленную для моего лечения настойку и стал растирать все тело жены с головы до пяток. Помогло — выпрямился рот, почти нормализовалось движение ноги.

Это растирание я попробовал и на себе. Из-за тучности у меня болели колени и голени. Пробовал растираться настоями из цветков сирени и одуванчика. Толку мало. А применив золотой ус, вернул почти что прежнюю походку молодости.



Кроме того, заметил, если пожевать листок во время приступа сильного кашля, то *кашель* отступает. А жена добавляет еще сок золотого уса в глазные капли и считает, что благодаря этому *глазное давление* стабилизировалось, снизившись на 4-5 единиц. Словом, по своим свойствам этот цветок — настоящий женьшень, только домашний. Неудивительно, что я взялся его выращивать на даче.

Размножается растение отростками от усов, которые ставят в воду. Когда появляются белые корешки, цветок можно высаживать в землю. Но самый лучший экземпляр получается из макушки цветка.

В апреле, удобрив землю (ведро перепревшего навоза, полведра золы, 100 г суперфосфата), посадил три цветка. Поливал каждый вечер, учитывая волгоградскую жару. Растения хорошо принялись, пришлось даже ставить палки, так как усы получились толстые, жирные. За лето я снял три урожая усов.

Настойку делаю крепкую.

Нарезав в литровую банку 4 уса по 15-20 коленец, заливаю эту массу водкой (самогоном) и выдерживаю месяц в темном месте, накрыв тряпкой. Затем процеживаю и храню или в холодильнике, или в сарае.

Осенью срезаю весь цветок вместе с листвой, кладу в трехлитровую банку, доливаю двумя литрами водки и настаиваю месяц.

Попробуйте и вы это замечательное средство от разных недугов.

Адрес: Латохину Владимиру Кирилловичу, 400031 г. Волгоград-31, пр. Канатчиков, д. 15, кв. 10.

## АХ ТЫ, УС МОЙ ЗОЛОТОЙ

*Грибок на ногах, мозоли, укусы насекомых*

Много болячек я вылечила, пользуясь рецептами «ЗОЖ», не хватит одного письма, чтобы все перечис-



лить. Начала с грибка на ногтях ног, а мозоли вылечила своим любимым усиком золотым.

Прикладывала листочек на 2-3 дня после того, как попарю ноги.

Он уже у меня второй год. Как только усы доходят до верха, я срезаю верхнюю часть и ставлю в воду. А когда появятся белые корешки, сажаю в новый горшок. Вот так три раза уже было.

Остаются одни листья. Я их срезаю, мелко рублю и заливаю 1 л водки (самогона) и даю постоять 15-20 дней, и чем больше, тем лучше.

Раздаю настойку своим близким, знакомым, да и усы, что выращиваю, тоже раздаю.

О том, что золотой ус прекрасно лечит многое, уже сказано. А вот у меня был случай. Соседка по даче собирала клубнику и одну ягодку положила в рот. А там, в ягодке-то, оса. Она укусила беднягу в самое горло. Та прибежала ко мне, еле говорит. Я скорее налила ей полстакана настойки, она прополоскала горло три раза, и наутро все прошло.

Адрес: Бебих В. А., 117452 г. Москва, Симферопольский б-р, д. 29, корп. 8, кв. 136.

## ЧТОБЫ КАК ЗАНОВО РОДИТЬСЯ

Иммунитет

Предлагаю бальзам для улучшения самочувствия в холодное время года.

В стеклянной банке тщательно перемешайте 200 г меда, 2 головки размельченного чеснока, сок 2,5 лимона и 2 измельченных побега золотого уса, поставьте в темное место на неделю. Принимайте бальзам 1 раз в день, желательно во второй половине, по 2 ч. ложки в 2 приема с интервалом в 10 минут. Курс длится 2-3 недели.

После приема почувствуете, будто заново родились.

Адрес: Клоновой Надежде Сергеевне, 442680 Пензенская обл., г. Никольск, ул. Горького, д. 73.



## НА СЕБЯ, ЛЮБИМОГО, ВРЕМЯ ТРАТИТЬ НЕ В НАПРЯГ

*Иммунитет, пародонит*

Четыре года я выписываю «ЗОЖ». Подписалась и на следующий год. Газеты храню в подшивках по годам, на страницах подчеркиваю названия болезней (так легче искать).

Вначале, признаюсь, я была полна энтузиазма: дарила подписку на полугодие родным и знакомым, особенно пожилым, делала ксерокопии рецептов от тех или иных болезней, давала в руки тем, кто в них нуждался. Но заметила, что редко кто использует подаренные мною рецепты. Ленятся. Времени на себя, любимого, не хватает, видите ли.

Про себя откровенно скажу — тоже ленюсь кардинально заниматься собой. Видимо, как говорят, «не приперло». Но, тем не менее, часто использую рецепты, легкие в приготовлении и употреблении.

Мучилась головными болями очень долго. Лет 15 назад сильные боли возникали раз в три-четыре месяца. В последние годы уже каждый месяц голова просто раскалывалась. От всех, самых проверенных (на других) таблеток возникала рвота. Судя по описаниям в «ЗОЖ», у меня была мигрень — такая головная боль, при которой больно было не только шевелиться, но даже лежать. Благодаря рецепту из «ЗОЖ» (в чашку с горячим молоком влить сырое яйцо, разболтать и пить утром натощак семь дней подряд), я забыла о головной боли почти на год. Потом боль однажды появилась, и я опять пила горячее молоко с яйцом три дня. Помогло опять, уже три месяца головные боли не беспокоят.

У маленькой доченьки, когда ей было 16 месяцев, появился диатез. Прочитала в «ЗОЖ» о пользе яичной скорлупы и сделала на глаз: растолкла пустой бутылкой яичную скорлупу и выжала в нее лимон. Смесь за-



...шнела, пошла пузырями. Через несколько дней, когда смесь высохла в порошок, стала подмешивать ее в пюре, каши по чуть-чуть — на кончике ножа. Помогло. Зуд прекратился, сошла краснота.

Часто использую соляной раствор. Что удивительно, даже такой легкий для исполнения вариант излечения практически всех болезней многих моих знакомых напрягает. А я и нос полощу через маленький шприц без иглы при насморке, и соленые повязки на спину, и на горло при простуде, и на все болячки и порезы при «ранениях» на кухне — так легко и быстро!

Люблю цветы. Дома у меня много цветов. Алоэ и раньше часто использовала при порезах. А вот каланхоэ и золотой ус посадила, прочитав о них в «ЗОЖ».

Золотой ус (стараюсь брать нечетное число суставчиков и сколько есть на них листьев) настаиваю на кагоре, пью по 1 ст. ложке перед обедом.

Осенью и зимой это бодрит и грест. Каланхоэ иногда кладу ночью на десны — *пародонтит* лечу. И десны стали меньше кровоточить.

Пила полгода комплекс пищевых добавок — отличная вещь, чувствуется польза. Но... дорого.

Пришлось бросить из-за материальных затруднений.

Прочитала Норбекова. Загорелась, увлеклась, но не сумела найти 20 минут в день, чтобы заняться своим зрением и снять очки. Хотя одна моя хорошая знакомая теперь и за компьютером работает без очков (а имела -5).

Адрес: Байбуриной Гизель, г. Уфа, а/я 46.

## МУЖ ТЕЛЕВИЗОР СМОТРИТ БЕЗ НАУШНИКОВ

*Киста на почке, потеря слуха*

На протяжении нескольких лет мой муж день за днем терял слух. Дошло до того, что телевизор приходилось



смотреть в наушниках. Вот тогда-то я и решила попробовать приготовить настойку из золотого уса.

Взяла 17 коричневых коленец, мелко их покрошила, сложила в бутылку и залила самогоном. Настаивала 21 день в теплом темном месте, периодически взбалтывая. Потом процедила и поставила в холодильник. Принимала вместе с мужем сначала по 1 ч. ложке, а потом по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой, добавляя небольшим количеством воды.

И вот как-то спустя месяц-полтора после начала приема, заметила, что муж смотрит телевизор без наушников. А ведь до этого мы купили ему три слуховых аппарата, пользы от которых было мало, но денег потратили очень много, и ломались они часто. А у меня была *киста на почке* размером с 5-копеечную монету. Не так давно делала УЗИ, и выяснилось, что она исчезла. Да еще вдобавок у мужа практически перестали слезиться глаза. Вот так золотой ус.

Болдыревой Надежде Васильевне, республика Тува.

## ЗАГАДОЧНАЯ, ЦЕЛЕБНАЯ, ПРЕКРАСНАЯ

*Лишай, язвы, кистозные новообразования, ангина, болезни ЖКТ, мастопатия, воспаление желчного пузыря и желчных путей, желудка, тонкого кишечника, хронический панкреатит*

«О растении золотой ус рассказывают много хорошего. Будто оно, например, способствует заживлению ран. Настой на водке тонких отростков принимают внутрь при многих болезнях, даже онкологических.

Меня интересуют более конкретные способы приготовления лекарств из этого растения в домашних условиях и какие болезни излечиваются с помощью живого волоса».

И. Харченко, Приморский край, пос. Шкотово.

«На заметку про живой волос мне пришло более ста писем, — пишет Людмила Александровна Мерещук из г. Свободный Амурской области. — Настаивают это растение следующим образом.



Срезают ветви (они бордового цвета), когда на них отрастет 12 коленец, настаивают на водке в темном месте. Полощут горло при ангине настойкой, а при боли в желудке разводят настойку водой 1:1. Кроме того, той же настойкой растирают суставы и лечат мастопатию.

Отростки я не высылаю, у меня всего один цветок». «У меня есть растение живой волос,— пишет читательница из пос. Красный Октябрь Челябинской области. — Мне его дала одна женщина, когда я лежала в больнице. У нее сахарный диабет. Появились раны на ногах. Мазь Вишневского не помогла — раны мокли и увеличивались. Она стала прикладывать к ранам листья живого волоса. И раны зажили.

Особенности этого растения: когда разорвешь листочек пополам, то дольки связывают тонкие волоски. Я не видела, как оно цветет, но раны заживляет очень быстро. Хотелось бы поподробнее узнать, как и от чего применяется это растение».

Как всегда в подобных случаях, откликнулась и Раиса Ивановна Маньковская из Запорожья:

«В литературе ничего не говорится о целебных свойствах этого растения, хотя на самом деле они весьма велики. Мой собственный опыт выращивания живого волоса с 1997 года, а также письма многих людей убедили меня, что целебным соком налито все растение. Поэтому можно срезать его полностью, оставив верхушку на укоренение, пропустить через мясорубку и залить соответствующим количеством алкоголя».

Суммируя данные о целебных свойствах живого волоса из читательской почты, можно воздать ему хвалебную оду. Ну а далее нам остается обратиться к материалам целителя из Воронежа Владимира Николаевича Огаркова. Есть подозрения, что именно благодаря ему слава о целебных свойствах живого волоса пошла по России и вышла за ее пределы.



Итак, В.Огарков отвечает на многочисленные вопросы читателей.

— При каких заболеваниях показано применение спиртовых вытяжек из растений и каких его частей, а при каких — водных настоев? Можно ли просто жевать растение, если да, то в каких случаях?

— Дихоризандра обладает высокими лечебными свойствами. Это лучшее, на мой взгляд, растение для лечения хронического панкреатита. Оно также хорошо подавляет патогенную микрофлору, снимает боли, восстанавливает функцию поджелудочной железы, селезенки, коры надпочечников. Снимает воспаление желчного пузыря и желчных путей, желудка, тонкого кишечника. Нормализует кислотно-щелочной состав ЖКТ, выводит шлаки из организма. Разжижает мокроту, снижает гиперсекрецию и отек слизистой оболочки бронхов у астматиков, что резко улучшает общее состояние больных и часто приводит к полному излечению от бронхиальной астмы. Сок растения обладает высокими ранозаживляющими свойствами, его можно назвать сказочной «живой водой». Он хорошо лечит кожные болезни: лишай, язвы, кистозные новообразования (ежедневные аппликации ватным тампоном, пропитанным соком из усов растения).

Растение обладает высокими иммуностимулирующими свойствами (поэтому и называется: домашний женьшень). О высоких дезинфицирующих свойствах данного растения говорит такой простой факт: отвар листьев не закисает месяцами в условиях помещения.

— Помогает ли золотой ус при лейкозе?

— Да. Народная целительница России Е.П. Ермилова предлагает следующий рецепт.

Смолоть на мясорубке все растение, смешать с 0,5 л меда и 0,7 л кагора. Настаивать 20 дней, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Запивать отваром сухих цветов каштана конского — 1 ст. ложка цветов на 1 л воды. По 0,5 стакана на прием.



— В каких еще случаях можно применять настойку золотого уса?

— Это растение обладает необычайно широким спектром лечебных возможностей. Так, для лечения послеоперационных спаек, полипов, фибром, миом, кисты яичников растение используется следующим образом:

50 суставчиков нарезать и настоять в 0,5 л водки 10 дней, процедить. Утром натощак за 40 минут до еды на 30 мл воды накапать 10 капель настойки и принять внутрь. Вечером за 40 минут до еды повторить прием в той же дозировке. А далее ежедневно увеличивать прием на одну каплю. Довести, таким образом, дозу за 25 дней до 35 капель, а затем снижать ежедневно по одной капле до возврата на исходные позиции.

Начиная с 3-го курса, перейти на трехразовый прием по той же схеме. Обычно для лечения требуется не более 5 курсов. Между первым и вторым перерыв неделя, между последующими — 10 дней.

При лечении послеоперационных спаек за 30 минут перед приемом настойки принять гомеопатические препараты: один день принимать ГРАФИТ 30, а на другой день — КАЛЬКАРИЯ ФЛЮОРИКА 200 или СИЛИЦИЯ 200 — если у вас на ногтях есть белые пятна (в народе их шутя называют «подарок»), и так чередуя в течение всего курса лечения.

При лечении полипов перед приемом настойки принимать гомеопатический препарат ТУЯ 30 шесть раз в неделю и ТУЯ 200 — только по воскресным дням. ТУЮ принимать по 8 гранул три раза в день, рассасывая под языком, за 30 минут до приема настойки.

При лечении бесплодия, фибром, миом и кист дополнительно принимать гомеопатический препарат МАСТАДИНОН (фирма-производитель Бионика ГмбХ, Германия), приготовленный особым образом:



купите бутылку (0,5 л) хорошей пшеничной водки, отлейте 50 мл и в оставшиеся 450 мл вылить 50 мл МАС-ТАДИНОНА, закрыть пластиковой прокипяченной пробкой. В течение недели ежедневно встряхивать содержимое бутылки в течение 20 минут с легким постукиванием доньшком обо что-то мягкое. Полученный таким образом препарат принимать по 40 капель на 1 ст. ложку воды за 30 минут перед приемом настойки дихоризандры. По два раза в неделю три раза в день принимать гомеопатические препараты: ТУЯ 200(пн., чт. — дни недели), КАЛЬКАРИЯ ФЛЮОРИКА 200 (вт., пт.), ФЕМИНАЛЬГИН (ср., сб.), СИЛИЦИЯ 200 (вс.). Препараты принимать через час после еды по 8 гранул на прием, рассасывать под языком. (Гомеопатические препараты покупать в специализированной аптеке).

• Если вы болели трихомонозом, обязательно пройти курс лечения препаратом АТРИКАН 250, для обоих партнеров (два курса по 8 капсул с 3-недельным перерывом, во время которого на ночь проводить спринцевания иодином, разведенным 1:1).

На данный момент ясно, что иметь в доме под руками растение живой волос или как там его — каллисию душистую — есть прямой смысл. Тем, кто решил растение завести, пригодится следующая рекомендация Огаркова.

— Дихоризандра — теплолюбивое растение, любит светлое место, но не прямые солнечные лучи. Полив умеренный, особенно в зимний период, но нельзя доводить землю и до пересыхания, иначе растение потеряет листья. Смесь должна быть грубой, плотной, состоящей из дерновой земли и парникового перегноя с добавлением до 30% крупного речного песка (обязательно, так как растение использует его для накопления кремния). Стебель у растения слабый и поэтому требует опоры. На летний период хорошо вынести растение на балкон, это значительно улучшит его развитие, но помните о поливе и прямых солнечных лучах.



## НЕ ЗАБЫВАЙТЕ БРАТЬЕВ НАШИХ МЕНЬШИХ

*Остеохондроз, ринит*

Я пенсионерка и стала вашей подписчицей всего лишь два года назад. Как и многих, познакомил меня с «ЗОЖ» счастливый случай. Я приехала в город навестить сына и его семью. Сноха моя — милое создание, работает медиком. Она принесла мне три листочка, отпечатанных на ксероксе. Я очень заинтересовалась той информацией, что была на тех листочках. А на следующий день сноха принесла уже целых четыре номера «ЗОЖ».

И что вы думаете? Мне пора собираться ехать домой, а я отложила все сборы и думать о них забыла, пока не прочитала все четыре номера. Конечно же, поторопилась скорее подписаться на вестник. И всем близким, и подругам все время советую сделать то же.

Многие рецепты испытала на себе. Заболело как-то колено — походила. Ступня заболела. Так я, держась за стол, прыгала на той ноге, и, что вы думаете, прошло.

На руке, между большим и указательным пальцами, на мягком месте появились четыре синие точки, я и значения им не придавала. А через два дня они расширились, слились в большое пятно, оно припухло, и при нажиме боль ощущалась. В медпункт я не пошла. Что они там, ну, дадут какой-нибудь мази. За деньги. А сделала крепкий соленый раствор, смачивала бинт, в три слоя сложенный, и прикладывала его к пятну. Только днем. На ночь не привязывала. И через два-три дня все прошло, будто и не было ничего.

Выращиваю золотой ус. Настойка из него — просто чудо. Ценное это растение во многом мне помогло: и при грудном остеохондрозе, и при насморке (ватку смачиваю — и в обе ноздри, а также на гайморовы пазухи). Как-то веки воспалились — прикладывала ватку, смоченную в настойке...



Вот в «ЗОЖ» много пишут про людские болячки и переживания. А мне хотелось бы замолвить слово о братьях наших меньших — о животных. Они ведь в сельской-то местности — тоже члены нашей семьи. Мне приходилось самой и поросенка лечить от грыжи, и кота породистого Фому, и теленочка. Корову, у которой было сильнейшее отравление, спасла без уколов — углем печным... Так что все в наших руках.

Спасибо всем за чудное издание. Каждый номер жду с нетерпением и читаю от корки до корки.

Нина Андреевна Кондратьева, Курганская обл.

## ЭТО ИСТИННОЕ ЧУДО

*Остеохондроз, туберкулез, диабет,  
рак прямой кишки и желудка*

Восемь лет назад у меня внезапно появилась жуткая боль в предплечье и в области с 4-го до 6-го шейных позвонков. Не было сил повернуть голову, поднять руки... В районной поликлинике меня обследовали и установили — *остеохондроз 4–6-го шейных позвонков*, дали II нерабочую группу инвалидности. Назначили лечение: уколы, массаж, растирания. Но все это не уменьшило страданий.

На помощь пришла сотрудница по работе Валентина Петровна Кастрицина. Дома у нее уже давно рос золотой ус (всегда была готовая настойка). Натерев 3–4 раза шейные позвонки и плечи, я рассталась с этой хворью до тех пор, пока не продуло плечи. Тогда я сложила бинт в 4 слоя, смочила настойкой, дважды сделала компресс — и все прошло.

Лечебный эффект этого чудо-растения заинтриговал меня. Узнала, что настойку принимают внутрь от *туберкулеза, диабета, полипов*. А вот и сам рецепт.

Отросток золотого уса — 12 суставчиков — настоять на 0,5 л водки в течение 10 дней в темном месте.



Принимать от 25 капель до десертной ложки за 20-30 минут до еды 2-3 раза в день.

Сейчас мне 80. В 2001 году — я тогда еще трудилась в школе — меня сбила машина. Водитель скрылся, а я осталась в луже ледяной воды с множеством переломов и ушибов, с сотрясением мозга. В Институте скорой помощи сказали, что я «родилась в рубашке». Облепили гипсом, наложили швы. После двух дней реанимации оказалась в палате с почерневшей левой ногой от пятки до бедра. Без перелома, но с сильным ушибом. На второй день навестила меня Валентина Петровна с настоящей золотого уса; пока сидела, несколько раз натерла ногу — наутро синяки исчезли.

Далее, без ведома врачей, в течение 10 дней пила настойку по десертной ложке 3 раза в день перед едой. Сделала перерыв на 7 дней, а следующие 2 курса повторила уже дома.

Через месяц смогла сесть, еще через месяц дали костыли, а через 4 месяца уже выходила на улицу с палочкой.

Сейчас хожу без палочки, пользуюсь городским транспортом, свободно делаю любые движения.

В июле прошлого года у подруги появилась резкая боль в животе, вызвали «скорую». В Куйбышевской больнице ей срочно удалили сигмовидную кишку — рак. Вывели трубку и выписали с рекомендацией явиться через 3 месяца. Все это время дома она пила настойку по 25 капель и делала примочки на шов. Когда через 3 месяца она показалась врачам, то трубку убрали, а шов зашили. Пить настойку она продолжает. А на месте бывшего шва теперь заметна одна точка — на месте трубки. Вопреки всем прогнозам, в свои 70 лет она вернулась на работу и прекрасно себя чувствует.

Брата моей приятельницы после 2,5 месяца лечения в онкологии выписали домой умирать — рак желудка с метастазами оперировать поздно! Стал пить настойку золотого уса по десертной ложке. Через 3 недели гемог-



лобин поднялся, улучшилось самочувствие, стал набирать вес. Проверка в больнице показала, что исчезли метастазы, а основная опухоль распалась.

Вот такое это загадочное целебное, прекрасное чудо — золотой ус! Его я развела целую плантацию на двух подоконниках. На всякий случай.

Адрес: Давыденко Александре Алексеевне, 192242 г. Санкт-Петербург, ул. Бухарестская, д. 23, корп. 1, кв. 922.

## ЧУДЕСНАЯ НАСТОЙКА

*Полипы, метастазы*

Началось все с небольшой заметки в «ЗОЖ» о том, как магнитом вылечить судороги в ногах. Именно в это время муж моей подруги перенес операцию по поводу удаления опухоли и кисты спинного мозга, его страшно мучили судороги. И вот по совету «ЗОЖ» только с помощью магнитов удалось спасти пожилого человека от тяжелых мучений.

Правда, до полного выздоровления было еще далеко. Но тут подруга приносит мне «ЗОЖ» (№ 5 (233) за 2003 год) и показывает заметку о том, что чудо-растение золотой ус излечивает *от полипов, метастазов и прочих неприятностей*.

12 суставчиков золотого уса измельчить, настоять на 0,5 л водки в течение 10 дней в темном месте и принимать от 25 капель до десертной ложки перед едой 2-3 раза в день.

И как бы предлагая убедиться в правоте этих слов, подруга передала заготовленную заранее настойку золотого уса.

А потом действительно произошло чудо: тяжело больной пожилой человек, принимая настойку, преобразается буквально на глазах: немощный лежащий больной вместе с возможностью движения обрел и веру в жизнь.

Будучи непосредственной свидетельницей этих метаморфоз, я твердо решила взяться за свое здоровье с



помощью «ЗОЖ». Мне всего 63. Разве это возраст? Да и не в нем дело. Главное — качество жизни. Но если я на улице опасно обхожу бордюрный камень тротуара, потому что не могу его перешагнуть, значит, мне пора либо на лежанку печи, либо, напротив, взяться за себя, за свое здоровье и стать победителем своего возраста. Думаю, последнее — предпочтительнее.

Адрес: Трояновой Валентине Васильевне, 655004 г. Абакан, ул. Дзержинского, д. 191, кв. 52.

## А ВНУЧКЕ ПОМОГАЕТ

*Растяжение мышц*

Узнала, что золотой ус имеет много названий. Мой похож на кукурузку, думаю, что это и есть то самое целебное растение. Настойку из него принимала один раз в день по десертной ложке на протяжении трех месяцев. Результатов положительных пока не замечая — организм-то у всех разный. Зато моей внучке он хорошо помогает в виде растираний. Она у меня спортсменка, занимается карате. Часто после тренировок болят мышцы, а растирки из золотого уса снимают боль.

Адрес: Баландиной Надежде Алексеевне, 140500 г. Лу-ховицы, ул. Мира, д. 19 «б», кв. 56.

## ХОРОШО БЫ ИМЕТЬ В КАЖДОМ ДОМЕ

*Язва желудка, уплотнение в груди, пародонтоз, геморрой, подагра*

Растение «золотой ус» я использую в лечении с 1987 года. Узнала о нем много лет назад от своей бабушки. В народе его называют «живой волос»: если оторвать от листика кусочек, то вслед потянутся «волосы» — тончайшие нити зеленого цвета. Бабушка сказала мне: «Никому не рассказывай о нем, пока оно тебе самой не поможет». А тут заболела сестра — уплотнение в левой груди. Врачи советовали оперироваться. Вот тут-то и по-



могли компрессы из листьев золотого уса. Помимо этого из усов делала настойку:

на 0,5 литра 70-% спирта клала 13-15 делений усов фиолетового цвета. Настаивала 10 дней в темном месте и давала ей пить по 1 ст. ложке за час до еды.

Этой же настойкой делала и примочки, чередуя их с компрессами из листьев. Постепенно опухоль рассосалась.

С помощью этого чуда я и сама избавилась от кровоточащей язвы желудка.

Жевала на ночь одно деление усика темно-фиолетового цвета, а жмых выплевывала. Утром натошак делала то же самое, через час завтракала.

Кстати, не спешите выбрасывать голый ствол. Когда растение станет высоким, и усы и листья разойдутся на лекарство, он тоже пригодится, особенно при больном желудке или кишечнике.

Ствол тоже можно жевать на ночь и утром перед едой — глотать сок, а жмых выплевывать.

После такого лечения желудок не беспокоит меня уже много лет.

Как-то у сына моей подруги на запястье выскочила шишка размером с грецкий орех. Мы с ней решили делать компрессы:

клали лист, сверху полиэтилен, вату и бинтовали. Через 12 часов повязку меняли.

Недели через полторы шишка рассосалась.

У соседки был пародонтоз. Я посоветовала лечиться моим любимым растением.

Прикладывать на ночь к деснам слегка надрезанный в клеточку листик золотого уса, сверху полиэтилен и ватку.

Так она и засыпала. Через две недели зубы у нее уже не шатались, и десны не кровоточили.

У себя я таким же способом за две недели убрала шишки у больших пальцев на ногах. По моему совету вылечились от шишек на ногах и другие наши знакомые.



Помогает золотой ус — все те же листочки — при геморрое, ожогах, при заболеваниях женских органов — зуд, выделения. Моя 87-летняя мама в свое время вылечила подагру на руках — пальцы были скрючены и не действовали. А сейчас ровненькие, прямые — прикладывала листочки. Вот такое это замечательное комнатное растение. Советовала бы иметь его в доме каждой семье.

Адрес: Дубровской Ольге Анатольевне, 143989 Московская обл., г. Железнодорожный, ул. Жилгородок, д. 49, кв. 6.

## МЕТОДОВ МНОГО, А Я ВЫБРАЛА СВОЙ

*Заболевания ЖКТ, камни в почках, пародонтоз, выпадение волос*

Мне 65 лет, поэтому болезней видимых и скрытых накопилось предостаточно. Но борюсь я с ними своими методами. Во многом мне помогает чудодейственное растение золотой ус. Многие готовят из него спиртовые, водные или масляные препараты, а я... ем его живьем.

Каждое утро срываю по 1 листочку золотого уса (он обычно достигает в длину 17-20 см), делю на три части и в течение дня в три приема съедаю. В общей сложности я съела уже два больших растения вместе с усиками (по 3 коленца в день) и стеблем (по 1-2 см в день).

И вот мои результаты после такого лечения:

- полностью восстановилась работа желудочно-кишечного тракта (о многодневных запорах забыла напрочь);
- заметно наладилась деятельность мочеполовой системы (если раньше бегала в туалет каждые 5 минут, то теперь 3-4 раза в день, и спокойно уезжаю на далекие от дома расстояния);
- почки очистились от песка и камней, а раньше из-за сильнейших приступов врачи предлагали сделать операцию;
- волос на голове стало намного больше, и существенно изменилась их структура;
- укрепились зубы — перестали болеть и шататься;
- пятки на ногах раньше были грубые, а теперь кожа очистилась и стала гладкой.

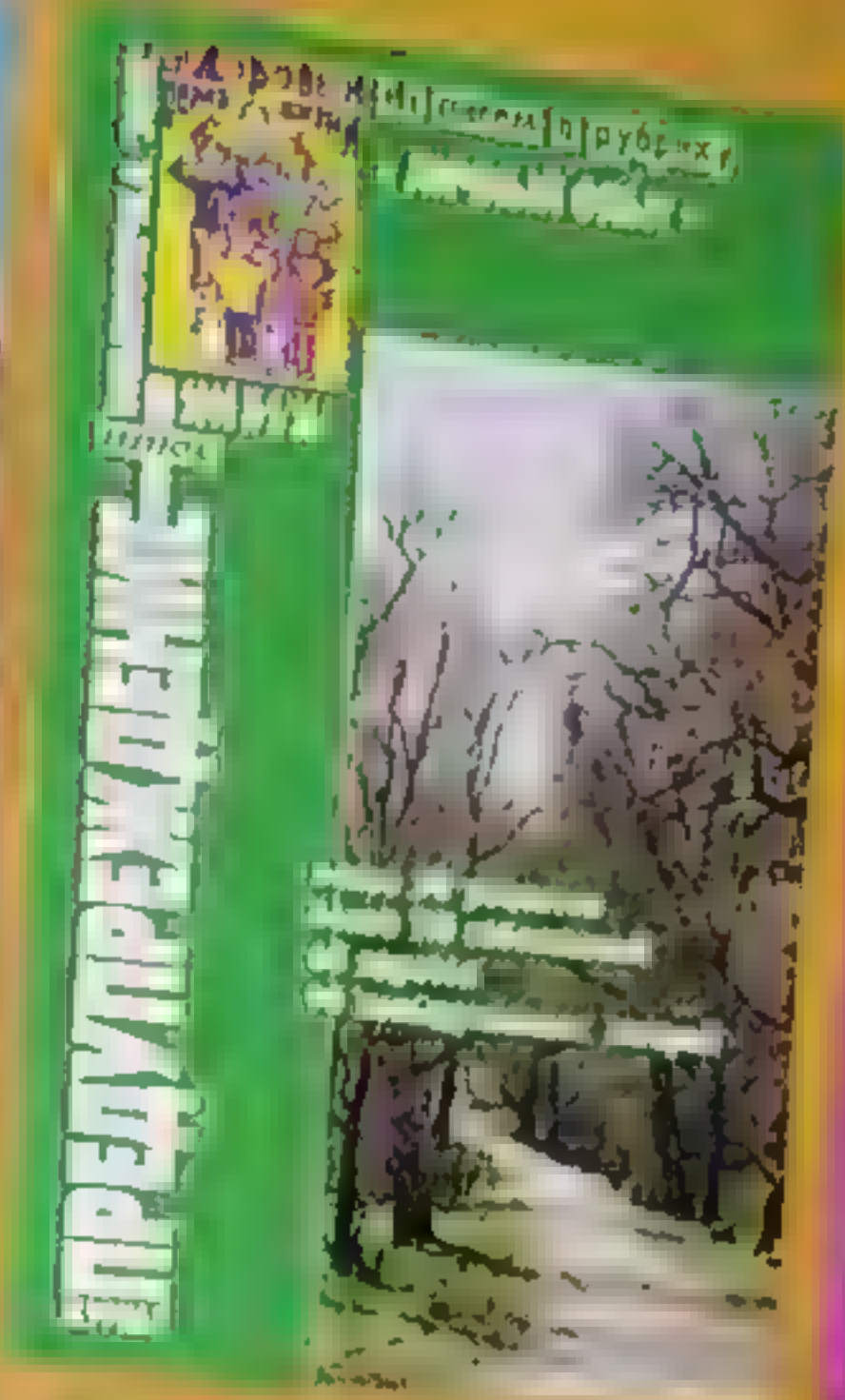
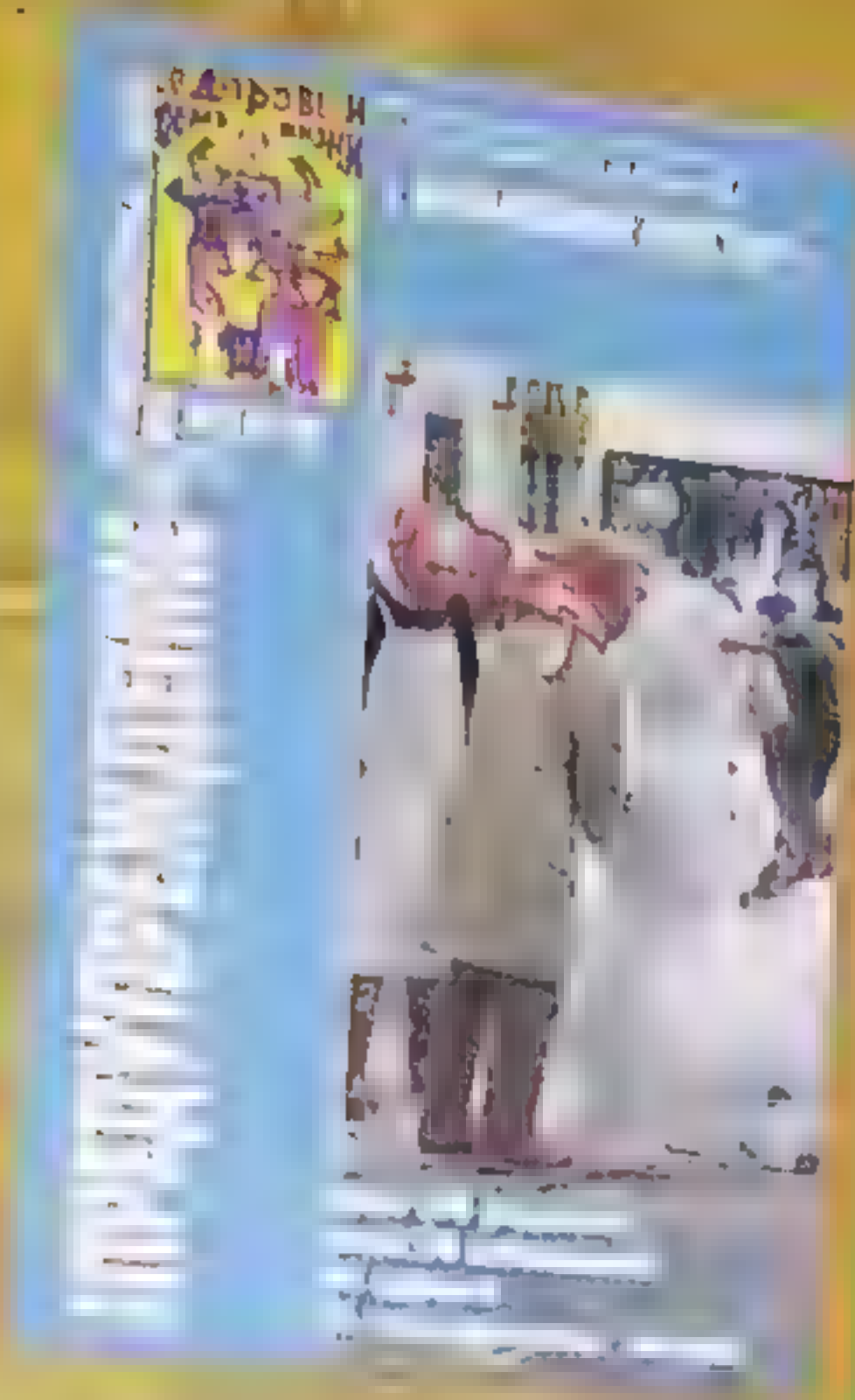


Я поделилась с соседкой своей методикой, и она тоже провела подобный эксперимент. И в этом случае результат превзошел все ожидания (правда, у нее, в отличие от меня, не было камней в почках).

Поэтому хочу сказать всем: испытайте на себе целительную силу золотого уса. Вреда он не принесет, если употреблять его в меру и регулярно. Но самое главное, на мой взгляд, это верить в конечный результат — в излечение.

**Тикшумская А.Н., Свердловская обл.**





Во втором полугодии 2005 года готовятся к выходу в свет в серии Библиотечка «ЗОЖ»:

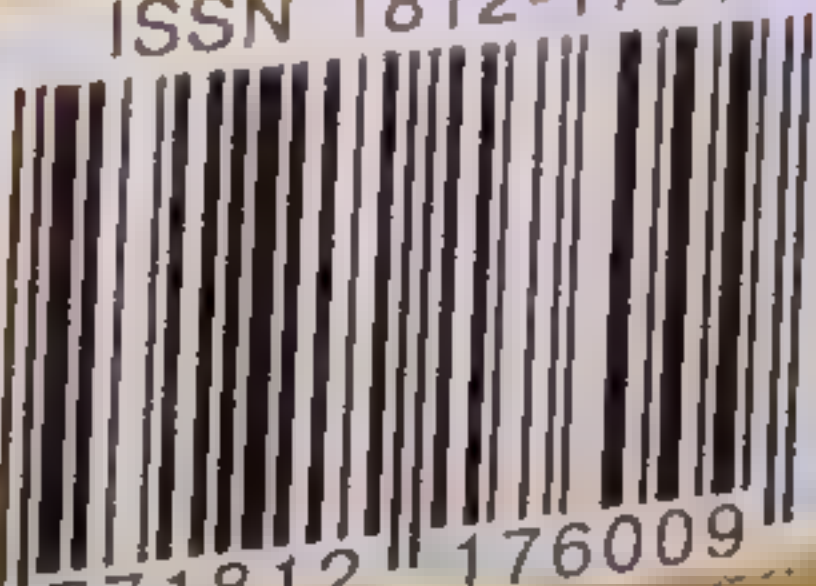
Медицина Болотова в практике доктора Наумова  
Из писем в рубрику «Личный опыт» (часть 2)  
Золотые страницы «ЗОЖ» (часть 3)  
Из писем в рубрику «Домашний доктор» (часть 11)

Продолжается подписка на наши издания в почтовых отделениях России на II полугодие 2005 года. Напоминаем, что с этого полугодия «Предупреждение Плюс» будет выходить ежемесячно, то есть - 6 номеров в полгода. Однако мы сохранили возможность подписаться по старой схеме - 3 номера в полгода (получение в августе, октябре, декабре). Наши подписные индексы в каталогах:

каталог «Почта России», индексы  
99609 (3 номера в полгода), 24222 (6 номеров в полгода);

каталог «Роспечать»  
и каталог «Пресса России», индексы  
41777 (3 номера в полгода), 19777 (6 номеров в полгода)

ISSN 1812-1764



9 771812 176009



БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"



2005 №5/29

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ  
ЖИЗНЬ  
ЖЕЛАННОСТЬ  
ЖУРНАЛ

Медицина Болотова  
в практике  
доктора Наумова

АВГУСТ



Рефлекс Болотова-Наумова



# Живите долго!

## Содбья®

### ВИТАМИНЫ ДЛЯ ГЛАЗ

ВСЕ, ЧТО НУЖНО ДЛЯ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ!

*Состав:*

*черника,  
селен—содержащая спирулина,  
аспарагинаты цинка, меди, хрома,  
витамины С, В2, В6, Е, бета-каротин.*

Улучшает питание глаз, укрепляет сетчатку, хрусталик и сосуды  
глазного дна, защищает глаза от вредного воздействия свободных ра-  
дикалов, солнечного излучения, экранов телевизоров и компьютеров,  
токсинов табачного дыма.

Предупреждает возрастное снижение зрения, улучшает все зритель-  
ные функции, снижает риск возникновения катаракты и глаукомы. Про-  
шел клинические испытания в НЦ сердечно—сосудистой хирургии им.  
А.Н.Бакулева РАМН.



БИБЛИОТ  
ПР

В

Редак

Охр  
журнала  
ного раз  
ботка пи

Учр

Свид  
Идет п  
2005 г  
ние П  
• 3 но  
(АПР)  
• 3+3  
индек

По

Для п  
ны: 07  
261-62  
E-mai



# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

## МЕДИЦИНА БОЛОТОВА В ПРАКТИКЕ ДОКТОРА НАУМОВА

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2005

Генеральный директор	Анатолий КОРШУНОВ
Директор	Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор	Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор	Ольга БЛИНОВА
Художник	Марон КАЗАК
Верстальщик	Жанна АГАПОВА
Корректор	Марина ЗАРЕЦКАЯ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000  
Идет подписка в почтовых отделениях России на II полугодие 2005 года. Напоминаем, что с этого полугодия «Предупреждение Плюс» будет выходить двумя выпусками:

- **3 номера в полгода** со старыми подписными индексами **41777** (АПР) и **99609** (МАП). Получение в августе, октябре и декабре
- **3+3 дополнительных номера в полгода** с новыми подписными индексами **19777** (АПР) и **24222** (МАП). Получение ежемесячно.

Подписано в печать 24.07.2005 г. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.  
Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 220500 экз. Цена свободная. Заказ № 1410

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»  
101000 Москва, Армянский пер. 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел подписки для жителей Москвы и Московской области: (095) 261-62-93; редакция и отдел писем: (095) 687-82-99, 687-06-50, 682-50-03 (факс).  
E-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru

Отпечатано в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда»».  
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.



## СОДЕРЖАНИЕ

Доктор Наумов: ПАЦИЕНТА НАДО НЕ ЛЕЧИТЬ, А ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬ .....	6
гастродуоденит, неспецифический язвенный колит, панкреатит, холецистит, лимфогранулематоз, кардиомиопатия	
КУДА УЕХАЛ ЦИРК? .....	14
БУРЯ В СТАКАНЕ «ЦАРСКОЙ ВОДКИ», или ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ? .....	20
ДЕМОКРАТИЯ — ПРИНЦИП ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ БИОЛОГИЧЕСКИХ ОРГАНИЗМОВ .....	22
ЧТО ЗНАЧИТ ПИТАТЬ ОРГАНИЗМ ПО БОЛОТОВУ .....	25
панкреатит, кардиомиопатия, бронхит обструктивный, холодеют конечности, изжога, заболевания ЖКТ	
ПИТАТЬ ОРГАНИЗМ ПО БОЛОТОВУ (продолжение) .....	31
заболевания органов ЖКТ, лейкоз, пониженная кислотность, анацидный гастрит, анемия, дисбактериоз, язвенный колит	
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — СУТЬ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ .....	37
схема ЖКТ, диеты, прием соли, приготовление кваса на чистотеле, заболевания почек, язвенный колит	
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — СУТЬ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ (продолжение) .....	44
желчнокаменная болезнь: восстановление ЖКТ, растворение камней, питание, лимфогранулематоз	
КОНСУЛЬТИРУЕТ ДОКТОР НАУМОВ .....	49
герпес, раны, растворение солей в суставах, ОРЗ, пародонтоз, кандидомикоз кишечника	



ПАРАДОКСЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ,  
ИЛИ ПОСТСКРИПТУМ ..... 55

запоры, онкологические заболевания, лейкопения,  
диеты, посты, голодание; приготовление и  
употребление квашеных и свежих овощей

ПИЛОРУС — ГЛАВНЫЙ ОРГАН ЖКТ ..... 62

язвенная болезнь, нормальное и ненормальное  
состояние ЖКТ, полипы, желудочно-кишечная  
гипотония и гипертензия

РЕФЛЕКС БОЛОТОВА-НАУМОВА ..... 73

ВРАЧИ ГРУЗЯТ, ИЛИ ПНЕВМОНИЯ  
БЕЗ АНТИБИОТИКОВ ..... 75

Доктор Наумов:

ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ — ЗАБОЛЕВАНИЕ НЕОРДИНАРНОЕ .. 79

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ ..... 85

От «белой смерти» к белому спасению ..... 85

Мой организм не приемлет таблеток ..... 89

Квас на банановой кожуре остановил аритмию ..... 91

Я не медик — я читаю "ЗОЖ" ..... 94

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ПО МЕТОДИКАМ Д. В. НАУМОВА ..... 97

КРИТЕРИИ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

ПО МЕТОДИКАМ Д. В. НАУМОВА ..... 101

СЕЗОН БОРЬБЫ С ПСОРИАЗОМ НАЧАЛСЯ ..... 103

Владимир Купчин:

МНОЮ ДОКАЗАНО, ЧТО ПСОРИАЗ ИЗЛЕЧИМ ..... 111

Ирина Цветкова:

ВРЕМЯ ОСТАНАВЛИВАЮТ РУКАМИ ..... 116

ПОГОВОРИМ О БУДУЩЕМ ..... 127



## ОТ РЕДАКТОРА

Итак, нынешний, 5-й (29-й) номер «Предупреждения Плюса» озаглавлен «Медицина Болотова в практике доктора Наумова».

Давайте разберемся, почему возникло такое понятие — «медицина Болотова»? И что это вообще за феномен? Дело в том, что все теоретические положения автора, то бишь самого Бориса Васильевича, представителями официальной медицины в лучшем случае рассматривались как некие придумки дилетанта, не имеющего медицинского образования. Между тем изданные им брошюры, например, «Я научу вас не болеть и не стареть», разошлись многотысячными тиражами. И те из прочитавших, кто рискнул проверить на себе практические рекомендации, вытекавшие из изложенных теорий, убедились — почти все работает на 100 процентов!

Как же так?! Официальная медицина отвергает, а практика показывает обратное. Тогда-то и возникло в народе понятие «медицина Болотова». Людям, в конечном счете, все равно, соответствуют ли теории Болотова медицинским (а они, надо сказать, многим, очень многим, отличаются); людям важно другое — высокая эффективность методик. И, конечно, их копеечная стоимость.

Но и среди представителей официальной медицины находятся врачи, с успехом применяющие болотовские методики. С одним из них — доктором Наумовым — читатели вестника «ЗОЖ» теперь уже хорошо знакомы. Дмитрий Власович живет и работает терапевтом в районной поликлинике №3 города Винницы, что на Украине. Он как практикующий врач не только с энтузиазмом воспринял болотовские теории, но, добившись немалых успехов в их применении, привнес много своего.

Например, его дерзкая (по официальным понятиям) фраза «Пациента надо не лечить, а правильно питать» — в сущности, вытекает из основ китайской медицины, утверждавшей, что все болезни начинаются с заболевания желудка, и все болезни лечатся через желудок. А китайская медицина насчитывает более 5000 лет, тогда как та, что мы признаем официальной — в лучшем случае 500, и то, если считать от Парацельса. Кстати, мы намереваемся один из будущих номеров целиком посвя-

тить осн  
ния — ес  
Верне  
лечатся  
кий язвен  
матоз, к  
заболева  
донтоз,  
гипотон  
нове тес  
вниман  
дельная  
шинств  
правил  
открыт  
знано о  
Мы  
вая свя  
го очен  
читател  
чин, п  
себя о  
матери  
с псор  
И в  
жен, н  
говор  
ем к ко  
тастич  
саже л  
— это  
ком. I  
видел



туть основам китайской медицины и практике ее применения — есть уже и опыт наших читателей.

Вернемся к доктору Наумову. В практике доктора успешно лечатся такие заболевания, как *гастродуоденит, неспецифический язвенный колит, панкреатит, холецистит, лимфогранулематоз, кардиомиопатия, анемия, дисбактериоз, язвенный колит, заболевания почек, желчнокаменная болезнь, герпес, ОРЗ, пародонтоз, кандидомикоз кишечника, запоры, желудочно-кишечная гипотония и гипертензия, пневмония* и другие. Почти все на основе теорий Б.В. Болотова. Кстати, особо хочу обратить ваше внимание на *рефлекс Болотова-Наумова*. Этому посвящена отдельная главка. Знание этого рефлекса позволяет вылечить большинство заболеваний желудочно-кишечного тракта одним правильным питанием! По-моему, это — пример настоящего открытия в медицине. Будет ли только оно когда-нибудь признано официально?..

Мы дополнили нынешний номер еще двумя темами. Первая связана с псориазом — тяжелым заболеванием, от которого очень трудно избавиться. Но, как доказывает известный читателям вестника «ЗОЖ» киевский травник Владимир Купчин, псориаз излечим. Много лет назад он вылечил самого себя от этого недуга. Недавно он прислал в редакцию новые материалы, касающиеся питания и образа жизни борющегося с псориазом. Все это важно на пути излечения.

И вторая тема — вечная — старение. Этот процесс неизбежен, но, оказывается, обратим. Не верите? Тогда читайте разговор с автором методики Ириной Цветковой, очередь на прием к которой «забита» на два года вперед. Нет-нет, ничего фантастического или сложного. Речь пойдет о скульптурном массаже лица — так называемом фейс-билдинге. Ведь именно лицо — это та тетрадь, куда пишет время зачастую небрежным почерком. Почерк времени можно поправить. Ваш покорный слуга видел это собственными глазами.

Главный редактор журнала  
«Предупреждение Плюс»  
Сергей АНДРУСЕНКО.



# Доктор Наумов: ПАЦИЕНТА НАДО НЕ ЛЕЧИТЬ, А ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬ

*гастродуоденит, неспецифический язвенный  
колит, панкреатит, холецистит,  
лимфогранулематоз, кардиомиопатия*

После публикаций лечебных методик Бориса Васильевича Болотова на редакцию вестника буквально обрушился поток читательских писем с вопросами, просьбами и даже требованиями рассказать о лечении тех или иных заболеваний, в том числе и онкологических.

Отвечать на письма в силу многих причин Болотов не в состоянии. Попытки получить какие-то комментарии по поводу болотовских методик у представителей официальной медицины, увы, тоже оказались тщетны. В лучшем случае нам терпеливо объясняли, что Болотов не имеет медицинского образования, и все его изыски, хотя и забавны, однако не имеют ничего общего ни с существующими лечебными теориями, ни, тем более, с практикой.

И все же наш корреспондент Сергей Андрусенко нашел на Украине не только сторонников идей Бориса Васильевича, но и практикующих врачей, которые с немалым успехом используют означенные идеи в своей врачебной практике. Для встречи с одним из таковых — терапевтом районной поликлиники №3 (Украина, г. Винница, улица 50-летия Победы, д. 18) Дмитрием Власовичем НАУМОВЫМ он отправился в Винницу и вместе с доктором совершил обход нескольких здоровых его



пациентов, некогда бывших больными, попутно беседуя с Дмитрием Власовичем о болотовских методиках.

**НАУМОВ Д.В.:** Новое, необычное всегда вызывает нигилизм системы и особенно сторонников ортодоксальной медицинской науки. Главный аргумент системы — то, что автор не врач по образованию. Но это же феноменально! Впервые обратить внимание на то, что у человека отсутствуют рецепторы, которые отличают кислоту от щелочи. То есть кислый вкус одинаково говорит как о наличии кислот, так и о наличии щелочей. Но для организма вредны щелочи. Не от этого ли такое неприятие кислот?

**«ЗОЖ»:** Когда вы впервые познакомились с методиками Болотова?

**Д. Н.:** Это произошло в 1992 году. К тому моменту я уже практиковал на участке более 5 лет и знал, насколько трудно поддаются лечению, например, заболевания органов желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) методами официальной медицины. Моя десятилетняя практика показывает, что уже само потребление соли по методу автора (после еды положить на язык 1 грамм соли, подержать во рту и соленые слюны проглотить) улучшает пищеварение, течение гастродуоденитов, простатитов и тому подобных заболеваний. Всем известно, что уксусные компрессы приводят к понижению температуры. Противовоспалительные нестероидные препараты также являются кислотами, а некоторые из них — производными уксусной кислоты. А что касается квасов Болотова, то с их органоспецифическим противовоспалительным свойством не способны конкурировать аптечные препараты.

**«ЗОЖ»:** Не приведет ли усиленное потребление соли к отложению солей в почках, суставах и так далее?

**Д. Н.:** Начнем с того, что откладываются в виде солей в организме только фосфаты, ураты и оксалаты, а та соль, которую мы употребляем в пищу (особенно это касается морской соли), относится к растворимым солям и полностью идет на нужды организма. Соль содержит хлор — важ-



нейший элемент для правильного пищеварения. Именно из хлора желудок производит соляную кислоту. Более того, без хлора производство соляной кислоты, столь необходимой для восстановления элементов крови, вообще невозможно. И хлора в организме никогда не бывает достаточно, наоборот, мы всегда испытываем его нехватку. Неупотребление соли приводит к атрофии желудка. Известно, что человек в 60 лет выделяет в 5 раз меньше соляной кислоты, чем в 20 лет. В этом — одна из причин старения. Стереотипы в медицине живучи и труднопреодолимы. Разве может шестикурсник мединститута сказать, что именно пепсины растворяют пораженные и старые клетки? Продолжает считаться, что изжога — это заброс кислоты желудка в пищевод, а не поступление желчи 12-перстной кишки в желудок и его ощелачивание, что в действительности и происходит.

**«ЗОЖ»:** Что ж, как говорится, «суха теория, мой друг».

**Давайте примеры:**

**Д. Н.:** Вот вам классический пример. Николенко Нина Васильевна 15 лет страдала от неспецифического язвенного колита. Боли в области живота, в кале — постоянно кровь. Обратите внимание, слово «неспецифический» официальная медицина добавляет в том случае, когда причины заболевания ей неясны, то есть нет собственно инфекции, которую можно убивать, например, антибиотиками. А причина в данном и во многих других случаях проста — систематическое неправильное питание, приводящее сначала к сдвигу процессов в ЖКТ, а затем и к ощелачиванию организма. Нина Васильевна строго следовала моим рекомендациям и через две недели была здорова. С момента выздоровления прошло уже более 2 лет, и рецидива не было.

**«ЗОЖ»:** Расскажите подробно, в чем заключались ваши рекомендации.

**Д. Н.:** В основе было не лечение, а правильное питание. Больная употребляла квас на чистотеле. Прием начинается с 1 столовой ложки и доводится до 1/3-1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Борщ из свежих овощей, приводящий к сильному ощелачиванию, был исключен. Впоследствии был



разрешен борщ, приготовленный из квашеных овощей: капусты, свеклы, моркови. Основу питания составили отварное мясо, рыба, яйца, соленые грибы, соленое сало, селедка с луком. В качестве гарниров — картофельное пюре, тушенная на сале квашеная капуста, каши — овсяная, пшеничная, пшенная, гречневая. Рафинированное растительное масло было полностью исключено. Разрешалось с селедкой, грибами и для однократной жарки рыбы использовать нерафинированное подсолнечное масло холодного отжима. Овощные салаты заправляются сметаной с добавлением соли.

**«ЗОЖ»:** Давайте уточним технологию приготовления кваса на чистотеле. Я лично делал все по рецепту:

3 литра воды, 1/2 стакана сухой травы чистотела, помещенной в марлевый мешок с грузиком, 1 стакан сахара и 1 чайная ложка сметаны. Все компоненты смешать в 3-литровой банке. Настаивать 2 недели.

Так вот, у меня на поверхности банки появилась плесень на всплывших комочках сметаны, и квас излишне, как мне показалось, горчил. В чем тут дело?

Д. Н.: Сметану с сахаром нужно постараться тщательно размешать в воде. Затем я погружаю на дно мешочек с чистотелом при помощи стержня из нержавеющей стали, который и удерживает его на дне. Периодически, через 1-2 дня, нужно перемешивать содержимое банки и удалять с поверхности появляющуюся плесень. Через 10-14 дней, когда квас готов, вы отливаете из банки 1 литр для употребления, доливаете в банку 1 литр воды и добавляете 1/3 стакана сахара. Отлитый из банки квас можно хранить на нижней полке холодильника. К моменту его потребления будет готова новая порция кваса. Так можно делать до 3-4 раз, после чего квас готовится заново с заменой травы.

**«ЗОЖ»:** Вы упомянули панкреатиты. Известно, что заболевания поджелудочной железы очень трудно поддаются лечению. А какой опыт их лечения у вас?

Д. Н.: Это у официальной медицины есть трудности в этом направлении. В медицине Болотова с этим нет никаких проблем. Одно употребление кваса на чистотеле по вышеуказан-



ной схеме в сочетании с приемом жмыхов капусты дает избавление от холецисто-панкреатитов в течение 2 недель.

**«ЗОЖ»:** Уточните механизм данного явления.

Д. Н.: Вследствие дисфункции клапана между желудком и 12-перстной кишкой, нервного потрясения или неправильного питания происходит заброс желчи в желудок, где она нейтрализует кислоты желудка и вызывает его болевой спазм. Это, в свою очередь, приводит к длительной блокаде сфинктера Одди, через который в 12-перстную кишку выходят соки поджелудочной железы и желчь, смешиваемые в фатеровом сосочке. Это, естественно, приводит к застою желчи в желчных протоках и застою соков в поджелудочной железе, что и вызывает их воспаление. При этом язык сухой с желто-белым налетом. Жмыхи, принимаемые натошак, собирают излишнюю желчь в желудке, способствуя тем самым восстановлению клапана между желудком и 12-перстной кишкой. А квас на чистотеле (от 1 ст. ложки до 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды) хорошо очищает весь ЖКТ, является источником кислых аминокислот и уничтожает патогенную микрофлору в желудке. В рацион нужно включить употребление соли, каш из злаковых растений (например, пшенную) со сливочным маслом. Между приемами пищи принимают уролесан по 10-15 капель на кусочек сахара в течение 1 месяца.

**«ЗОЖ»:** Не могли бы вы, так сказать, предъявить конкретные доказательства эффективности такого лечения?

Д. Н.: Пожалуйста, вот вам конкретно. Ольга Степановна Смаглий, 83 года. В 1999 году у нее был приступ холецистита. Когда я к ней пришел, картина была ужасающая: высохшее тело, язык цвета пыльно-грязного бетона, страшные боли в области живота — по словам больной, как будто ее рубили топором на куски. Прием любой пищи вызывал рвотную реакцию, выделений из организма — никаких. Женщина собралась умирать... Начала принимать жмыхи. Квас на чистотеле вводили постепенно — вначале по 1 столовой ложке, разводя в 1/2 стакана кипяченой воды, 3 раза в день, постепенно доводя до 1/3 стакана уже неразбавленного кваса 3 раза в день за 30



минут до еды. Через 1 месяц лечения к квасу на чистотеле добавили квас из красной рябины, приготавливаемый и принимаемый по аналогичной схеме. Питание — то же, о котором говорилось выше, включая употребление соли, копченой селедки, различных квашеных овощей.

**«ЗОЖ»:** Что следует понимать под квашеными овощами?

**Д. Н.:** Это те, которые квасятся при помощи соли и гнета, без участия температуры и уксуса... Значительное улучшение состояния Ольги Степановны произошло через полгода такого лечения. Сейчас это здоровый человек с румянцем на щеках, язык — чистый, розово-влажный.

**«ЗОЖ»:** Мы убедились в эффективности болотовских методик в излечении заболеваний органов ЖКТ. Нет ли у вас свидетельств излечения органов других систем?

**Д. Н.:** Почему нет, есть! Онкологией я не занимаюсь. А вот в 1993 году мне удалось вылечить пациента от лимфогранулематоза. Сейчас Юрий Федорович жив-здоров, усиленно трудится. У него была, что называется, плохая наследственность — от лимфогранулематоза умерла его мама и еще кто-то из родственников. Заушные лимфатические узлы были увеличены до размеров грецкого ореха и такие же твердые. Развернутый анализ крови перед началом лечения показал содержание лимфоцитов — 9%.

**«ЗОЖ»:** Каково было лечение?

**Д. Н.:** Квас на чистотеле в течение одного месяца чередовался с приемом кваса на календуле в течение второго. Параллельно с приемом кваса на календуле шли компрессы на область лимфоузлов из печеного в песке лука, ежедневные обтирания всего тела уксусной настойкой на листьях грецкого ореха, приготавливаемой по следующему рецепту:

2 стакана свежих листьев грецкого ореха залить пол-литра 9%-ного уксуса (обычного спиртового), настоять в плотно закрытой посуде 2 дня.

**«ЗОЖ»:** Расскажите, как готовить печеный в песке лук?

**Д. Н.:** В консервную банку засыпают песок, в него зарывают луковицу средних размеров целиком с кожурой, ставят на плиту и держат на небольшом огне 30 минут. Затем



луковицу достают, размягчают до рыхлого состояния, заворачивают в марлю и прикладывают теплой на лимфоузлы на ночь. Можно закрепить компресс лейкопластырем.

**«ЗОЖ»:** И это — все лечение?

Д. Н.: Да, плюс соответствующее питание, о котором мы уже говорили. Через месяц такого лечения лимфоциты поднялись до 14%, через 3 месяца — до 28%. Болотов, кстати, не считает лимфогранулематоз раковым заболеванием. Заболевания органов лимфосистемы в основном возникают вследствие хронического переохлаждения. В данном случае после закисления крови необходимо провести защелачивание лимфы, что и достигается употреблением кваса на календуле, компрессами из лука и обтираниями уксусной настойкой на листьях грецкого ореха.

**«ЗОЖ»:** Что еще вы можете рассказать из вашей практики применения методик Бориса Васильевича?

Д. Н.: Вот недавний случай. Пациентка Бушева Вера Максимовна, 53 года. Диагноз — кардиомиопатия, то есть расширение сердца. Пульс был 140 ударов в минуту, гемоглобин — 40, сильная тахикардия. Вследствие сильнейшего отека ног больная не могла ходить, теряла сознание. Принимала сильные мочегонные средства, большие дозы аспаркама. На снимке просматривалось увеличение размеров сердца на 50-70 %. ЭКГ показывала снижение эффективности его работы на такую же величину. Лечение начали с восстановления ЖКТ — приема жмыхов, кваса на чистотеле, соответствующего питания, приема Бальзама Болотова («царской водки»). Ежедневно в течение 3 месяцев больная ела сердце свиной 3 раза в день — на завтрак, обед и ужин. Для поддержания функции почек был назначен прием уrolеса — по 15 капель на кусочке сахара в перерывах между едой. Прием мочегонных средств был прекращен. Для снятия тахикардии больная принимала порошок желтушника серого — на кончике ножа 1 раз в день в течение 2 недель. Постепенно доза аспаркама снизилась до 1/4 таблетки в день. Параллельно с восстановлением органов кровеносной сис-



темы я считал нужным улучшить состав лимфы при помощи такого рецепта:

берут 100 мл глицерина аптечного, два лимона средних размеров, 100 г меда (лучше майского). Лимоны ошпарить кипятком, натереть на терке вместе с кожурой, смешать с медом и глицерином. Состав хранить в холодильнике в закрытой посуде. Прием по 1 столовой ложке 3 раза в день через 1,5 часа после еды в течение 3 недель.

Результаты лечения: отечность ног прошла через 3 месяца лечения, гемоглобин — 60, пульс снизился до 80-90 ударов в минуту, сердце уменьшилось до нормальных размеров, тахикардии нет. Результаты ЭКГ нормальные. Кстати, все задокументировано. Вера Максимовна ждет, когда сойдет снег, чтобы начать выходить на улицу.

«ЗОЖ»: Со всеми пациентами доктора Наумова наш корреспондент встречался лично, разговаривал, смотрел историю болезни, снимки, кардиограммы. Все они практически здоровы. Выяснилось только, что Вера Максимовна курит (о чем, кстати, и сам доктор Наумов не знал), курила во время лечения и бросать, по ее словам, не собирается. Это, конечно, плохо, и может, она все-таки найдет в себе силы отказаться от вредной привычки, приобретенной за 13 лет работы на химзаводе. Но отметим, что выздоровление наступило и в данном случае. Все бывшие больные отлично усвоили основы болотовских методик и правильного питания, все они, включая Ольгу Степановну, полны жизненных сил и оптимизма и боготворят своего доктора.

Сергей АНДРУСЕНКО.  
Винница-Киев-Москва.



## КУДА УЕХАЛ ЦИРК?..

*Количество дураков неисчислимо.*

Галилео Галилей.

*Повышенной кислотности не бывает.  
Наибольшая кислотность — у здорового  
новорожденного ребенка —  $pH=1,2$ .*

Борис Болотов.

**Дмитрий НАУМОВ:** В интересном положении находится современная медицинская наука и практика, когда довлеющие понятия противоречат научным основам жизни. Например, известно, что человеческий желудок в 60 лет в 5 раз меньше выделяет соляной кислоты, нежели в 20. Много говорится о вреде кислотности и полезности ощелачивания. Но у человека нет рецепторов, которые отличают кислоту от щелочи: оба вещества на вкус кислые. Сорбенты, к которым относится алмагель (глина и крахмал, пропущенные через миксер), препараты висмута считаются антацидами, то есть снижающими кислотность. Но настоящими антацидами являются реально щелочные вещества, например, известь  $Ca(OH)_2$ , древесный пепел,  $Na_2CO_3$  — кальцинированная сода. Их растворы, например 0,1%, с точки зрения приверженцев существования повышенной кислотности, должны быть эффективными и дешевыми лекарствами. Но я никому не советую ставить такие опыты, т.к. это может нанести непоправимый вред.

Однозамещенная соль угольной кислоты  $NaHCO_3$  (пищевая сода) является производной кислоты, поэтому помогает при изжоге, а не  $NaOH$  — едкий натр. Никто не использует для лечения  $Na_2CO_3$  — сильнощелочную соль. Официальная медицина признает, что самым важным фактором риска в возникновении рака есть ахиллия (отсутствие соля-



ной кислоты в желудке), но, тем не менее, борьба с кислотностью желудка продолжается.

Несмотря на то, что работы Б.В. Болотова вышли миллионными тиражами, феноменальные знания не воспринимаются ортодоксальной медицинской наукой. Наряду с обывателями ее представители продолжают «кислотничать» и «холестеринничать» во всем мире.

Считается, что так называемая язвенная болезнь — это результат повышенной кислотности. В результате упорной борьбы с организмом она (повышенная кислотность) преодолена. И что же? Человек выздоровел? У него перестали образовываться язвы желудка и 12-перстной кишки? Как бы не так! Человека не только не вылечили, ему становится гораздо хуже! У нас существуют медицинские центры, где понижают кислотность. И люди оттуда бегут после таких процедур.

Введя понятие «повышенная кислотность» и повесив на нее причину возникновения язвенных процессов, современная медицинская наука не отвечает на вопрос: почему, ликвидировав кислотность, человека не вылечили??? Называется, «за что боролись»...

«ЗОЖ»: Мы помним из курса школьной химии, что кислотность или щелочность определяются величиной рН. Если рН меньше 7 — это кислота, если больше 7 — то щелочь. А 7 — это вроде бы «нулевая кислотность», так?

Д.Н.: Да, в неорганической химии это так. Но человек в частности, и живой организм вообще, это — органическая химия. Методы исследования в неорганической химии не всегда пригодны для органической. Например, рН лимонного сока свежего и того, который перебродил больше 14 дней, будет иметь одинаковые значения, но воздействие на организм будет диаметрально противоположным. Животные жиры в неорганической химии считаются нейтральными, а реально являются очень кислотными, поскольку состоят из жирных кислот.

Важное значение в построении биологических тканей имеет пространственная ориентация органических молекул.



Это — L и D изомеры, которые отклоняют поляризованный свет влево или вправо. Животная жизнь, к которой относятся и человеческий организм, построена на L изомерах аминокислот, витаминов, а D изомеры не только не усваиваются, но и вредны.

«ЗОЖ»: Вернемся все-таки к показателям кислотности. В редакцию пришло письмо от нашего читателя, по профессии химика. Он страшно разволновался по поводу состава, называемого «царская водка», который рекомендует употреблять Борис Болотов и вы. Дескать, этим «зельем» можно погубить легковверных читателей на раз — достаточно одной капли. И вообще в организме человека pH лежит в пределах от 5 до 9. Приведем письмо Аркадия Александровича Гинзбурга, так зовут кандидата технических наук, полностью.

### УВАЖАЕМЫЙ РЕДАКТОР!

В №1 (277) за 2005 г. вашего журнала помещена статья «Парадоксы лечебного питания, или постскриптум» по материалам интервью с доктором Д.В. Наумовым (см. также стр. 54).

Будучи химиком по профессии, я не мог остаться безучастным к ошибкам интервьюируемого доктора, которые превратили серьезными осложнениями, а возможно, и смертью легковверных читателей этой статьи. Поэтому я пишу данное письмо и прошу напечатать его в вашем журнале.

#### 1. О царской водке.

Жидкость, называемая «царской водкой», имеет совсем другой состав, не тот, о котором говорит доктор Наумов.

В химии царской водкой называется жидкая смесь одного объема концентрированной азотной кислоты ( $\text{HNO}_3$ ) с тремя объемами концентрированной соляной кислоты ( $\text{HCl}$ ). Никакая другая смесь, в том числе смесь тех же компонентов, но в другом соотношении, не является царской водкой. Название своё царская водка получила в средние века, и оно связано с тем, что это единственная жидкость, способная «растворить» «царя металлов», т.е. золото, окисляя его до растворимой в воде золотохлористоводородной кислоты



( $\text{HAuCl}_4$ ). Прием внутрь настоящей царской водки вследствие искусственно созданной путаницы с названиями неизбежно вызовет полное сожжение всего желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) с неминуемым летальным (смертельным) исходом.

## 2. О смеси, рекомендуемой Б.В.Болотовым и Д.В. Наумовым для лечения раковых заболеваний

В упомянутой выше статье больным раком рекомендуется употреблять смесь, приготовляемую растворением в 1 литре воды 1 столовой ложки концентрированной серной кислоты ( $\text{H}_2\text{SO}_4$ ), 1 столовой ложки концентрированной соляной кислоты ( $\text{HCl}$ ), полстакана (100 мл) виноградного уксуса и 4 таблеток нитроглицерина. Рассчитаем кислотность этого зелья. Принимая средний объем столовой ложки равным 20 мл, плотность концентрированной серной кислоты 1.84 г/мл, молярную массу ( $\text{H}_2\text{SO}_4$ ) 98 г/моль, содержание  $\text{H}_2\text{SO}_4$  в концентрированной серной кислоте 96%, плотность концентрированной соляной кислоты 1.18 г/мл, молярную массу  $\text{HCl}$  36.5 г/моль, содержание  $\text{HCl}$  в концентрированной соляной кислоте 37%, и пренебрегая для простоты кислотностью виноградного уксуса в присутствии концентрированных серной и соляной кислот, получаем концентрацию  $\text{H}^+$ -ионов в жидкой смеси  $C_{\text{H}^+} = 0.84$  г-экв/л, откуда  $\text{pH} = -\log C_{\text{H}^+} = 0.08$ .

Далее, как показывают химические анализы,  $\text{pH}$  физиологических жидкостей (кровь, лимфа, плазма, слюнная и слезная жидкости и прочее) не выходит из диапазона 5-9, принимая экстремальные значения для желудочного сока (наиболее кислая жидкость) и мочи (наиболее щелочная жидкость). Ни одна из физиологических жидкостей в организме человека не имеет кислотности, характеризуемой  $\text{pH} = 0.08$  или близкой к этому значению. Из этого следует, что введение в организм человека такой исключительно кислой жидкости, как смесь Болотова—Наумова, вызовет сильнейшие ожоги ЖКТ с самыми непредсказуемыми последствиями.

## 3. Отсутствие ответственности или безответственность?

Одним из основных постулатов редакции «ЗОЖ» является



ся следующее: «Редакция не несет ответственности за советы в письмах читателей». Этот постулат требует особого рассмотрения. Если предложение читателя безобидно, например, прикладывать или не прикладывать к ранке листочек дорожника, или из каких плодов и ягод получаются самые аппетитные компоты и т.п., то редакция имеет право не нести ответственности за совет читателя, так как при любом из этих вариантов никто особенно не пострадает. Но представим себе, что некий читатель, шизофреник или просто человек предложил лечиться сулемой или цианидом калия в концентрациях, заведомо превышающих смертельную дозу. И пусть хоть из легковверных читателей проверил это средство на себе — и умер. Позволительно спросить: ответственна ли редакция «ЗОЖ» за помещение в журнале такого «совета» или она поступила безответственно? Я склоняюсь ко второму варианту и убежден, что редакция должна нести ответственность за неумышленное убийство путем рекламирования абсурдных «советов» некоторых читателей. Именно такие «советы» были даны Б.В. Болотовым и Д.В. Наумовым.

Надеюсь, что эта моя реакция, отраженная по-честному в журнале «ЗОЖ», поможет сохранить жизнь и здоровье нашим читателям.

С уважением

Гинзбург Аркадий Александрович,  
кандидат технических наук.

Адрес: 1615 8-я Авеню, апп. 226, Бруклин, Нью Йорк.  
11215

Дмитрий НАУМОВ: Беспокойство уважаемого Аркадия Алексеевича вполне можно разделить, поскольку из курса школьной химии царская водка ассоциируется с агрессивной жидкостью. Поэтому я предложил называть «царскую водку», приготовляемую по рецепту Б.В. Болотова «Бальзам Болотова». Что касается расчетов оппонента, то в них очевидная ошибка, обусловленная сначала невключением 100 мл 6%-ного виноградного уксуса, а затем 1 литра воды.

Составим пропорцию:



40 ml  $H_2SO_4$  и HCl — pH 0,08

100 + 40 ml — x

$$X = \frac{140 \cdot 0,08}{40} = pH\ 0,28$$

140 ml — pH 0,28

1000 ml — x

$$X = \frac{1000 \cdot 0,28}{140} = pH\ 2,0$$

То есть реальная pH «Бальзама Болотова» без учета кислотности виноградного уксуса 2,0, а не 0,08.

**«ЗОЖ»:** Позвольте и нам высказаться на эту тему, так как господин Гинзбург упрекает нас в безответственности. Сделаем это в виде открытого ответа.

Клини, Нью Йорк.

аемого Аркадия  
кольку из курса  
ется с агрессив-  
ывать «царскую»  
лотова «Бальзам»  
та, то в них оче-  
включением 100  
литра воды.



## БУРЯ В СТАКАНЕ «ЦАРСКОЙ ВОДКИ», или ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

Уважаемый Аркадий Александрович! Спасибо, что Вы нашли время, чтобы, как Вы пишете, сохранить жизнь и здоровье читателям вестника «ЗОЖ». Давайте разберемся теперь по существу. Конечно, Вы правы, что настоящая царская водка состоит из концентрированных соляной и азотной кислот в соотношении 1:3 и способна растворять металлы. Однако мы в наших публикациях, в том числе и в той, которая привлекла Ваше внимание, вели речь о другом составе: 1 ст.л. HCl, 1 ст.л. H<sub>2</sub>SO<sub>4</sub>, 1/2 стакана виноградного уксуса (6%), 4 таб. нитроглицерина и, заметьте, 1 л воды. В своем расчете показателя pH вы забыли именно про этот литр воды. Вообще pH этого «зелья» лежит в пределах от 2 до 3, и наш корреспондент Сергей Андрусенко за два года знакомства с Болотовым выпил его в общей сложности около 2,5 л. Причем давал пить и своим близким — и ребенку, и жене. Никто не умер и не растворился. Но дело не только в этом.

Давайте разберемся с пределами этого самого pH в организме человека. По-Вашему, этот показатель лежит между 5 и 9. Но вот что сообщают на эту тему ведущие гастроэнтерологи России. Данные взяты из «Методических рекомендаций, предназначенных для терапевтов, гастроэнтерологов и врачей кабинетов функциональной диагностики» (авторы: ЭРДЕЛИ В. В., к.м.н., заведующий ГЭО ОЛДЦ, врач-гастроэнтеролог высшей категории, и другие).



Взаимосвязь между титрационными единицами свободной соляной кислоты и величиной pH желудочного сока.

pH	Свободная соляная кислота	Примечания
1	150	Гиперацидность: pH от 1 до 1,3, свободная соляная кислота от 60 до 150.
2	10	Нормоцидность: pH от 1,3 до 1,7, свободная соляная кислота от 20 до 60.
2.5	1,0	Гипоацидность: pH от 1,7 до 2,5, свободная соляная кислота от 1 до 20.
2.6 3 4 5 6	0	Анацидность, устанавливаемая титрационным методом.
7 8 9	0	Анацидность, устанавливаемая электрометрическим методом.
10 т.д.	0	Щелочная среда.

Обратите внимание на вторую строку этой таблицы: pH желудочного сока тогда в норме, когда он лежит в пределах от 1,3 до 1,7. Выше этого мы имеем гипоацидность, то есть пониженную кислотность желудочного сока! Вот так.

В этих материалах, размещенных, кстати, в Интернете по адресу <http://www.i-s.ru/erdely.htm>, Вы найдете много интересного по поводу уровня pH в ЖКТ.



## ДЕМОКРАТИЯ — ПРИНЦИП ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ БИОЛОГИЧЕСКИХ ОРГАНИЗМОВ

Д.Н.: Как известно, все организмы построены из клеток. Организм заботится о каждой клетке, а клетки работают на целостность организма, обеспечивая его функции. То есть существует принцип обратной связи.

Реально наиболее процветающими обществами являются демократические, т.е. те, где существует принцип обратной связи между представителями власти и гражданами. Таким образом, процветающие общества являются интегральным проявлением здорового организма. Демократия — это не вседозволенность, она не предусматривает деструктивных процессов в обществе. Если разрушить производство, оставив людей без средств к существованию, — о каком здоровье может идти речь?

Антидемократические режимы не только не обеспечивают развитие общества, но и подавляют инициативу граждан, даже подвергая их репрессиям.

Например, Туполев, создатель непревзойденных по своим летным качествам самолетов, был посажен в 1937 году и так бы и сгинул в жерновах ГУЛАГа, если бы не началась война и Родине не пригодились бы его «никому не нужные» до тех пор идеи. Реабилитирован он, кстати, был только в 1960 году! Вдумайтесь, через 15 лет после окончания Второй мировой. Гениальный конструктор ракетно-космических систем С.П. Королев 2 года мыл на Колыме «золотишко», пока не понадобился для гонки ракетных вооружений. Так же и Борис Васильевич Болотов, намного опередивший свое время, был посажен в тюрьму на 8 лет.



**«ЗОЖ»:** Есть у вас объяснение, почему революционные теории «не идут» в общество?

**Д.Н.:** Что касается медицины, определенно есть. Модель современного общества такова, что все хотят заработать на болезнях людей: и врачи, и страховые и фармацевтические компании.

**«ЗОЖ»:** Где же выход, и есть ли он?

**Д.Н.:** Есть. Нужно поменять психологию общества. Оно должно понять, что работающий здоровый человек приносит несоизмеримо большую пользу, чем больной. Социальное государство может существовать только в том случае, если наполняется его бюджет. А бюджет наполняют не больные, а работоспособные члены общества, не обремененные болезнями.

**«ЗОЖ»:** Ну, и как же устранить противоречие между интересами одних и других?

**Д.Н.:** Для этого врач должен быть не пассивным наблюдателем, а активным игроком, причем на стороне больного.

**«ЗОЖ»:** Да как же этого добиться? Ведь в постсоветских обществах врачи не имеют того веса и авторитета, как на Западе или, скажем, в Японии.

**Д.Н.:** Это идея не моя. Доктора-практики с облегчением вздохнули, когда руководить Минздравом СССР пришел Евгений Чазов с идеей выделять на каждого жителя определенную сумму, которая аккумулируется на банковском счете участкового доктора, с которого отчисляют средства на лечение его пациента. То есть он ввел экономические стимулы для докторов. Те, у кого население участка болеет меньше, по истечении бюджетного года получают большее вознаграждение. Но такая прогрессивная инициатива была, мягко сказать, проигнорирована и ни в одной стране на постсоветском пространстве не применяется. К чему придет цивилизация, если будут игнорироваться идеи таких людей?

В Украине в этом плане дошли до полного абсурда. Если доктор вылечил тяжелого больного, спас ему жизнь, то это на оценку конечных результатов не влияет. Медстатистика занимается собиранием диагнозов-ярлыков (в дальнейшем



я мне останавлиюсь на том, какого ломаного гроша стоят эти диагнозы и бесконечные обследования), никоим образом не влияя на наличие тех или иных препаратов. Например, давно исчезли из обихода уролан и этамид — препараты для выведения уратов и солей мочевой кислоты. Аппликации уролановой мази очень эффективно снимали воспаление суставов обменно-подагрического характера.

«ЗОЖ»: Думаю, ваша модель не идеальна. Как быть с теми, у кого лечение заведомо дорогое?

Д.Н.: Во-первых, до этого не надо допускать. А во-вторых, социальное государство может и должно выделять дополнительные средства. Необходимо учесть, что врачи являются наиболее сознательной частью общества, поэтому необходимо раскрепостить их инициативу. Идею Чазова нужно дополнить таким образом, чтобы врач представлял интересы больного во всех лечебных заведениях, находил общий язык с медперсоналом, следил за тем, чтобы больному не навязывали ненужных лекарств и услуг. При таком подходе врач оказывается другом и товарищем, обретает статус «ангела-хранителя».

Учитывая расширенные возможности участкового врача, пациенты будут выполнять его рекомендации и стремиться рассчитывать на его поддержку. Таким образом, будет осуществляться обратная связь, когда не врач будет искать пациента, а наоборот.

«ЗОЖ»  
ваш адрес  
например  
«Хвалю»  
Проработал  
дукции на  
го боляче  
года (по  
зультат  
обострен  
4-м номе  
чистоте  
ликовати  
Куликов  
«ЗОЖ»  
го адреса  
рий Влас  
надо упот  
Д.Н.:  
зано не со  
минут по  
соли на яз  
ны (около



## ЧТО ЗНАЧИТ ПИТАТЬ ОРГАНИЗМ ПО БОЛОТОВУ

*панкреатит, кардиомиопатия, бронхит  
обструктивный, холодеют конечности,  
изжога, заболевания ЖКТ*

**«ЗОЖ»:** Дмитрий Власович, мы получили массу писем в ваш адрес. Не скроем, есть положительные результаты. Вот, например, такое свидетельство.

*«Хвала и низкий поклон доктору Д.В. Наумову. Мне 81 год. Проработала много лет бригадиром по отгрузке готовой продукции на металлургическом заводе в три смены. Нажила много болячек, в том числе панкреатит, который у меня с 75-го года (после смерти мужа). Залечивали, но не вылечили, в результате чего он превратился в хронический, часто бывали обострения. Таблетки не помогали, только «скорая». И вот в 4-м номере «ЗОЖ» за 2004 год — моя удача. Сделала квас на чистотеле, и я спасена — боли ушли. Прошу мой адрес не публиковать — занимаюсь своим лечением».*

**Кулик Нина Ивановна, г. Таганрог, Ростовская область.**

**«ЗОЖ»:** По просьбе Нины Ивановны мы не даем ее полного адреса, хотя он в редакции есть. Есть и вопросы к вам, Дмитрий Власович. Вот, в частности, в отношении соли. Когда же надо употреблять этот грамм — до или все-таки после еды?

**Д.Н.:** Да, действительно, в предыдущем материале сказано не совсем точно: соль употребляется примерно через 30 минут после еды. Процедура проста — положить 1 грамм соли на язык, подержать немного во рту до образования слюны (около 10 секунд) и соленую слюну проглотить. Те, кто



регулярно выполняет эту простейшую акцию, — а это все мои пациенты, — уже давно забыли про какие бы то ни было проблемы с пищеварением, гастритами, колитами вплоть до простатита.

**«ЗОЖ»:** А как поживает пациентка, у которой была кардиомиопатия — то есть расширение сердца? Лечение ее состояло в восстановлении ЖКТ при помощи приема жмыхов и кваса на чистотеле, «царской водки», далее больная ела вареное свиное сердце 3 раза в день на протяжении 3 месяцев, для поддержания функции почек принимала уrolесан по 15 капель на кусочек сахара 3 раза в день в перерывах между едой. Для снятия тахикардии был назначен порошок желтушника серого — на кончике ножа 1 раз в день в течение 2 недель. Параллельно с восстановлением органов кровеносной системы, для улучшения состава лимфы, вы рекомендовали ей следующий рецепт:

берут 100 мл глицерина аптечного, два лимона средних размеров, 100 г меда (лучше майского). Лимоны ошпарить кипятком, натереть на терке вместе с кожурой, смешать с медом и глицерином. Состав хранить в холодильнике в закрытой посуде. Прием по 1 столовой ложке 3 раза в день через 1,5 часа после еды в течение 3 недель.

**Д.Н.:** Состояние Веры Максимовны Бушевой стабильно хорошее. Я, кстати, хотел бы уточнить кое-что по поводу снятия отечности, возникшей у нее вследствие кардиомиопатии — письма с подобными вопросами поступают и в мой адрес. При приеме мочегонного средства (например, фуросемида), назначаемого в таких случаях, происходит потеря калия в организме. Для его восстановления в этот период надо принимать аспаркам по 1-2 таблетки (дозу уточняют с врачом) 3 раза в день после еды. Пять дней — прием, два дня — перерыв. Мочегонное принимается через день по утрам, например, понедельник-среда-пятница. Суббота и воскресенье — перерыв. Двух-трех таких циклов, как правило, бывает достаточно.

**«ЗОЖ»:** Давайте обратимся теперь к почте. Вот что пишет Галина Васильевна Большакова из Воронежа:

*«Огромное вам спасибо за публикацию методик Б.В. Болотова. Я на себе испробовала положительную силу его лечения.*

Было это  
сильнейшим  
ли в основ  
ницу, кап  
становило  
(самиздат  
ными легк  
ягоды, и вс  
на чистот  
«ЗОЖ», кс  
кации из гл  
после всего  
уже 68 лет

После п  
ти лечение  
Наумовым  
Побольше  
том. Но у  
1. Как  
ты — свежо  
2. Мне н  
организм, а  
Адрес:

**Д.Н.:** Ж  
из свежих  
Приготовл  
ным вечер  
раз в день  
течение ме  
перед кажд  
1-3 столов  
Если ст  
до тех пор,  
мучает изж  
шенном да  
ти, хорошо



Было это теперь уже в далеких 1994-95 годах. У меня был сильнейший бронхит, врачи сказали — обструктивный. Лечили в основном антибиотиками, вынуждена была лечь в больницу, капали эуфиллин. 21 день провела на больничной койке, и становилось все хуже... В это время мне в руки попала статья (самиздат) о методе лечения Болотовым заключенных с больными легкими. Я решила, что легкие и бронхи — одного поля ягоды, и все проделала по предлагаемой методике — пила квас на чистотеле, ела легкое свиные, парилась в бане и так далее. В «ЗОЖ», кстати, об этом писали. Правда, еще я делала аппликации из глины, пила чай из трав, и, слава Богу, вот уже 10 лет после всего этого живу, веду активный образ жизни, а мне уже 68 лет.

После приема антибиотиков барахлит ЖКТ. Хочу провести лечение по методике Болотова, изложенной доктором Наумовым. Огромная вам благодарность за эту публикацию. Побольше бы практикующих врачей делились бы своим опытом. Но у меня возникло несколько вопросов:

1. Как правильно приготовить жмыхи и из какой капусты — свежей или квашеной? Когда и сколько их принимать?
2. Мне не совсем понятно, зачем сначала нужно закислять организм, а потом ощелачивать?»

Адрес: 384036 г. Воронеж, Студенческая ул., 34-46.

Л.Н.: Жмыхи готовят на соковыжималке исключительно из свежих растений. Квашенные для этой цели не годятся. Приготавливается сок, который можно выпить подсоленным вечером перед сном, а жмых съедается натошак один раз в день в объеме 1-3 столовых ложек за 1 час до еды в течение месяца. Хранить жмыхи нецелесообразно, поэтому перед каждым приемом их готовят в указанном количестве — 1-3 столовые ложки.

Если стынут ноги, то следует принимать жмыхи капусты до тех пор, пока не перестанут остывать конечности. Если мучает изжога, то лучше есть жмыхи моркови, при повышенном давлении принимают жмыхи свеклы — они, кстати, отлично снимают аппетит, что помогает сбросить излиш-



ний вес. При легочных заболеваниях помогают жмыхи черной редьки, которые подойдут и при камнях в печени.

«ЗОЖ»: Значит, жмых принимается перед самой первой едой, то есть утром, один раз в день?

Д.Н.: На мой взгляд, тут есть нюансы. Жмых, например, редьки, при приеме на «голую слизистую» с утра способен раздражать ее. Поэтому при дискомфорте следует принимать жмых за 1 час до обеда, то есть после первой еды.

«ЗОЖ»: А насчет защелачивания мне самому тоже не совсем пока понятно...

Д.Н.: Мы говорим о сдвиговом нарушении системы пищеварения человеческого организма. Оно возникает на почве нервных потрясений и нерегулярного однообразного питания. Если возникло стрессовое состояние в тот момент, когда в желудке белковых веществ недостаточно, то пепсин и соляная кислота ( $\text{pH}=1-2$ ), вырабатываемые там, будут «разъедать» стенки желудка. Причем в это же время из-за стресса восстанавливающие способности самих стенок желудка будут ослаблены. Начинают разрушаться стенки желудка, особенно в кардиальной области (ближе к сердцу). Также страдает клапан между желудком и 12-перстной кишкой (пилорус). Его повреждение приводит к радикальным изменениям во всем ЖКТ, так как при этом происходит заброс сильно щелочной желчи ( $\text{pH}=12-13$ ) в желудок, где она разъедает его стенки, образуя язвы, нейтрализует кислоты, вызывая метеоризм и вздутие живота. Картина усугубляется день ото дня, так как заброс желчи в желудок идет по нарастающей — клапан, отделяющий 12-перстную кишку от желудка, перестает смыкаться совсем, кислая среда желудка постоянно нейтрализуется щелочными соками 12-перстной кишки. Реакция нейтрализации идет с образованием вредных солей и газов, вызывая болевой спазм желудка. Это, в свою очередь, способствует длительной блокаде сфинктера Одди, через который в 12-перстную кишку выходят соки поджелудочной железы и желчь, смешиваемые в фатеровом сосочке. Что, естественно, приводит к застою желчи в желчных протоках и застою соков в поджелудочной железе, вы-



зывая их воспаление. Наступает холецисто-панкреатитное состояние. При этом язык сухой с желто-белым налетом.

Излечить этот сдвиг никакими лекарствами не удастся. Но можно избавиться от него при помощи *процедуры со жмыхами и приема кваса на чистотеле*. Жмыхи, принимаемые натощак, собирают излишнюю желчь в желудке, способствуя тем самым восстановлению клапана между желудком и 12-перстной кишкой. А квас на чистотеле (от 1 ст. ложки до 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды) хорошо очищает весь ЖКТ, является источником кислых аминокислот и уничтожает патогенную микрофлору в желудке. Поэтому сначала нужно организм закислять. После устранения этого сдвига можно «нагружать» механизм ЖКТ щелочными продуктами, стимулирующими работу печени и поджелудочной железы, способствующими восстановлению лимфатической системы. Как этого добиться? Правильным питанием. Начну с того, что надо исключить из рациона в первую очередь. Это — борщи и рагу из свежих овощей и свежая зелень.

Д.Н.: Помилуйте, на дворе лето, так и хочется чего-нибудь зелененького...

Д.Н.: Знаю. И это никоим образом не касается людей здоровых. Но я говорю о рационе больного, подчеркиваю, *больного* (в первую очередь заболевания органов ЖКТ, включая язвенный колит, панкреатит, пиелонефрит; кардиомиопатия; особенно хочу отметить заболевания суставов — артриты, полиартриты), у которого очень узок спектр вырабатываемых в организме пищеварительных ферментов. Переваривание борща из свежих овощей, зелени — непосильная задача для ослабленного организма (правда, можно добавлять в такой борщ 1-2 столовые ложки 9%-ного уксуса, что облегчит его усвоение) и еще большее усугубление состояния ЖКТ. Ведь что означает фраза: организм нужно правильно питать? Это значит, что его нужно насыщать теми веществами, из которых он состоит. А это в первую очередь незаменимые аминокислоты, pH которых меньше 7. Они содержатся в рыбе, мясе, твороге, яйцах, грибах. Все болотов-



ские квасы (ферменты) обладают широким спектром незаменимых аминокислот, вот почему так полезно их употребление. Далее, это глицерин и жирные кислоты, на которые расщепляются усваиваемые жиры. А жиры расщепляются при наличии горечей, поэтому горчица постоянно должна быть на столе и обязательно употребляться с жирными блюдами, например, с соленым салом. И, наконец, морепродукты, необходимые для построения лимфатической системы, в простейшем случае — недорогая морская капуста, имеющаяся везде. Эти три составляющие по своему лечебному воздействию на организм ничем не могут быть превзойдены. При наличии, например, гастрита, незаменимые аминокислоты в организме не образуются, следовательно, формируется неполноценный белок, наступает деструктивный синтез с образованием «голодных» отеков — я наблюдал таких больных в большом количестве. Длительное нахождение в таком состоянии приводит к раку. В связи с этим я считаю очень перспективным делом разработку препаратов, состоящих из незаменимых аминокислот...

*(Продолжение следует...)*

Дмитрий  
вине дня о  
сыр, творо  
«ЗОЖ»  
Д.Н.: Н  
жевого тес  
«ЗОЖ»  
считали, чт  
реблять его  
Д.Н.: Н  
имеют с дей  
жевого бро  
«ЗОЖ»  
Д.Н.: Не  
хлеб с мясо  
пельменям  
хлеб, кстат  
приготовле  
больным ли  
ментов (в пе  
чая язвенны  
патия; забо  
мясными бл



## ПИТАТЬ ОРГАНИЗМ ПО БОЛОТОВУ

(продолжение)

*заболевания органов ЖКТ, лейкоз, пониженная кислотность, анацидный гастрит, анемия, дисбактериоз, язвенный колит*

**Дмитрий НАУМОВ:** Вернемся к питанию. В первой половине дня основу рациона должна составлять белковая пища: сыр, творог, омлет, яйцо всмятку с горчицей, белый хлеб.

**«ЗОЖ»:** Вы не оговорились насчет хлеба?

**Д.Н.:** Нисколько, белый хлеб, приготовленный из дрожжевого теста, — это мясо.

**«ЗОЖ»:** Как мясо!!! Извольте объясниться! Мы всю жизнь считали, что хлеб — это растительный продукт, и, кстати, употреблять его с мясом не рекомендовалось.

**Д.Н.:** Ну, выдумки Герберта Шелтона ничего общего не имеют с действительностью. Белый хлеб — это продукт дрожжевого брожения, а дрожжи — это грибы, а грибы — это мясо.

**«ЗОЖ»:** И что же, можно есть котлету с хлебом?

**Д.Н.:** Не только можно, но и нужно! Во все времена сли хлеб с мясом. У всех народов есть блюда, подобные нашим пельменям. Только тесто должно быть дрожжевым. Не весь хлеб, кстати, ферментируется до аминокислот. Технология приготовления черного хлеба этого не позволяет. Поэтому больным людям с узким спектром пищеварительных ферментов (в первую очередь заболевания органов ЖКТ, включая язвенный колит, панкреатит, пиелонефрит; кардиопатия; заболевания суставов — артриты, полиартриты) с мясными блюдами предпочтительно есть белые батоны, пле-



тенки и подобную выпечку, только не в свежем, а в слегка подсушенном состоянии. А черный хлеб можно есть с селедкой, салом. Больному организму недрожжевое тесто усвоить очень трудно, поэтому изделия из муки, не переработанной дрожжами — блины, лаваш и тому подобные, — исключаются. Исключаются также цельное и кипяченое молоко, молочные супы и молочные каши, маргарин, рафинированное растительное масло. Пироги или вареники со свежими вишнями могут дать обострение язвенного колита, исключается компот из свежих фруктов — все это сильнощелочные продукты. Правда, компот из свежих яблок — можно, так как спелые яблоки — это уже фермент.

**«ЗОЖ»:** Что же дозволяется пить?

Д.Н.: Пить нужно чистую воду, квасы.

**«ЗОЖ»:** А нет ли противопоказаний к приему кваса на чистотеле?

Д.Н.: Я считаю — это мое мнение, — что при остром лейкозе (когда наступает своеобразное излишество лимфы — лимфоцитов 70%, а должно быть — до 30%, при этом возникает недостаточность красного кроветворения, низкий гемоглобин, повышенная температура) квас на чистотеле пить нельзя из-за большого содержания в нем йода. И, кстати, йодированную соль больным лейкозом употреблять не рекомендуется. Вообще, по-моему, йод лучше всего восполнять с морепродуктами, той же морской капустой... Квас на чистотеле показан в том случае, когда язык сухой, обложен белым или грязным налетом. Также хорошо он действует при заболеваниях лимфатической системы, например, лимфогранулематозе в сочетании с вышеописанным составом на глицерине. А если язык — чистый, а прием кваса вызывает боли, таким пациентам я квас не назначаю.

Далее, таким пациентам не следует есть много мяса — оно, ввиду ослабленности желудочных соков, просто не будет переварено, начнет гнить и еще больше отравлять организм.

**«ЗОЖ»:** Минутку, а как же восполнять аминокислоты?



Д.Н.: Грибы, рыба, яйца, творог, мясо — небольшими порциями. Теперь, как варить суп тяжелобольному. В кастрюлю с кипящей водой положить небольшой кусок мяса, например, куриного, или говяжьего, или свинины — кто к чему привык. Сварить его, добавить крупы. Если мясо переваривается с трудом, можно обойтись без него, а в конце, когда крупа сварилась, добавить сырое яйцо. Соль, перец и специи — по вкусу. Можно сделать еще заправку для супа: поджарить на сале натертую на терке морковь, добавить затем мелко порезанный лук, обжарить еще немного до золотистого цвета и — в кастрюлю. Хорошо подходит для рациона омлет, подсоленный творог со сметаной. При этом за правило нужно взять следующее: в качестве первого блюда, необходимо употреблять продукты животного происхождения или кислые продукты. Не следует начинать еду с овощного салата, но можно принять квашеные или соленые овощи, немного мяса или рыбы, яйцо всмятку с горчицей, тушеную квашеную капусту с сосисками или салом. Хороши классические сочетания: рыба с лимоном, птица с яблоками, мясо с квашеной капустой. После еды не забудем про соль. Кисломолочные продукты хорошо идут на ночь, а утром — мясной суп, днем — каша из злаковых, заправленная коровьим маслом, во второй половине дня пойдет винегрет, заправленный небольшим количеством растительного масла холодного отжима. Надо помнить еще о том, что все специи стимулируют выработку пищеварительных соков: перец, горчицу, хрен, кетчуп и иже с ними надо употреблять по вкусу.

«ЗОЖ»: А вот письмо от нашей читательницы, подписавшейся, кроме всего, таким образом: «Не в меру закисленная».

«Хотя Б.В. Болотов не признает повышенную кислотность желудка, но как быть с нами, у кого она сильно повышена? Нас же на самом деле много в природе, у меня, например,  $pH=8$ . Кажется бы, пепсина много, никаких проблем, но не тут-то было. Стоит мне попробовать чего-либо кисленького, начинаются



такие неприятные ощущения под ложечкой и в пищеводе... Думаю, будет то же самое при употреблении болотовских квасов. Правда, на банановых корках мне очень понравился. Пожалуй, не игнорируйте эту проблему, хотя я как человек, далекий от медицины, может, в чем-то и заблуждаюсь».

Адрес: 434046 г. Ульяновск, ул. Димитрова, 5-93.  
Нижевской Галине Вячеславовне.

Д.Н.: Хорошо, что Галина Вячеславовна честно признается, что далека от медицины. Но ведь ей кто-то же объяснил, что у нее повышенная кислотность, при этом показатель кислотно-щелочного баланса  $pH=8$ ! А ведь это уже сильная щелочность. (Чем больше величина  $pH$ , тем больше щелочность, и — наоборот.) Повышенной кислотности желудка не бывает. У здорового младенца она максимальна и равна 1,2. Давно пора развеять этот миф! В человеческом организме нет рецепторов, позволяющих отличать на вкус щелочь от кислоты — нам все кажется одинаково кислым (пример тому — лимоны, являющиеся сильнощелочным продуктом), именно на этой почве, видимо, и возник этот несуществующий феномен. Официальная медицина всю жизнь боролась с повышенной кислотностью, достигла нулевой кислотности, и что же? Человек оказался еще больнее, так же, как и Галина Вячеславовна на самом деле оказалась не в меру «защелочена», и ей нужно начинать прием жмыхов, кваса на чистотеле и переходить на указанное питание.

«ЗОЖ»: Пойдем далее. Вот что пишет Елена Борисовна Пляскина из Братска:

«Большое спасибо за интервью с практикующим врачом Д.В. Наумовым. Я слежу на страницах «ЗОЖ» за материалами Б. Болотова. Ферментные квасы делаю уже не первый год из чистотела, из банановых шкурок, из пшена, из девясила. Хорошо помогают повязки на живот на ночь из просоленного полотенца — боли проходят, испытано на себе неоднократно. А поверила и сразу уцепилась за идеи Б. Болотова я потому, что официальная медицина, пролечив меня безрезультатно...



НЯК (неспецифического язвенного колита), дала мне 5 лет назад 2-ю группу инвалидности пожизненно. Главным моим врачом теперь стал «ЗОЖ». Очень заинтересовало меня лечение Николенко Нины Васильевны от НЯК, которым она страдала 15 лет и вылечилась благодаря рекомендациям Д.В. Наумова. Не было ли у нее железодефицитной анемии, дисбактериоза и тахикардии, как у меня, и как она с ними справилась? От применения феррумлека внутривенно у меня случился сосудистый коллапс, а железосодержащие таблетки вызывают боль в ЖКТ. Пробовала принимать сироп алоэ с железом — состояние было на грани обморочного».

Адрес: 665727 г. Братск-27, Иркутская обл., ул. Муханова, 18-34. Пляскиной Е.Б.

Д.Н.: Надо сказать, что каждый человек, при какой-то общности, болеет по-разному: ни анемии, ни тахикардии у Нины Васильевны не было. У Елены Борисовны, видимо, вначале развился анацидный гастрит, то есть дефицит желудочных соков — пепсина и соляной кислоты. Вследствие этого пища непереваривается. Длительное нахождение в кишечнике не переваренной пищи, на которую там накладываются болезнетворные бактерии, приводит к гниению и описанным ею последствиям, развиваются анемия, дисбактериоз, не хватает элементов для восстановления слизистой оболочки толстого кишечника. Такой пациентке потребуются много работы. Я могу порекомендовать следующее:

сделать настой полыни на уксусе (на пол-литра 9%-ного уксуса стакан сухой травы, настоять 2-3 дня) и протирать подогретым и разбавленным до 3% настоем (налить в стакан 1/3 настоя и 2/3 теплой воды) все тело 4 раза в день, добавлять по 1-2 чайных ложки неразбавленного 9%-ного настоя в чай. Уксус даст закисление, а полынь очень хороша для восстановления кишечника. Кстати, можно попробовать компрессы с этим же уксусным настоем полыни на ночь на низ живота. Пить квас на чистотеле по 2 столовые ложки через два часа в течение дня, то есть 6-8 раз в день. После еды сосать соль. Для восполнения железа — утыкать 3-4 кг яблок ржавыми гвоздями, дать



им полежать в прохладном темном месте два дня, а затем есть по 3-4 яблока в день. И постепенно переходить на питание, о котором шла речь.

«ЗОЖ»: У нас есть вопросы по поводу кваса на чистоте. Некоторые читатели жалуются, что он получается горьким, для него тяжело, и он вызывает различные неприятные ощущения.

Д.Н.: Да, несколько подобных писем приходило на мой адрес. Дело в том, что приготовление кваса требует определенной сноровки. Мне самому пришлось не один десяток литров кваса вылить — он не всегда получается. Есть несколько признаков добротного кваса. Во-первых, он должен иметь приятный запах, напоминающий аромат свежих яблок. Во-вторых, у него должен быть приятный вкус, с горчинкой, конечно, но все равно приятный.

«ЗОЖ»: Расскажите лучше, как вы сами готовите квас.

Д.Н.: В 3-литровую банку наливаю воду, желательно родниковую, но можно и кипяченую из-под крана. Затем постепенно всыпаю стакан сахара и размешиваю его до полного растворения. Чайную ложку сметаны необходимо также тщательно размешать — для этого берется сметана не очень жирная, то есть не более 15%. И только после этого опускаем над банку завернутую в марлевый мешок сухую траву чистотела (1/2 стакана). Мешок с травой удерживается над дном банки при помощи грузила или, например, прута из нержавеющей стали. Горлышко банки завязывается марлей в 3 слоя. Периодически, через 1-2 дня, необходимо удалить образующуюся на поверхности банки плесень. Далее, в случае образования осадка, например, на пятый день, квас нужно осторожно перелить в другую банку, а осадок вылить, при этом количество воды восполняется до прежнего уровня. Качественный квас должен немного пениться, что обычно и происходит к концу второй недели, на 12-14-й день. Начинать прием кваса нужно с малых доз, по столовой ложке 3 раза в день за 30-40 минут до еды, особенно больным язвенным колитом. Если неприятных ощущений нет, то разовая доза — полстакана.

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.



## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — СУТЬ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ

*схема ЖКТ, диеты, прием соли, приготовление  
кваса на чистотеле, заболевания почек,  
язвенный колит*

**«ЗОЖ»:** Дмитрий Власович, не скрою, интервью с вами вызвали огромный интерес у наших читателей. Но есть и другая сторона: нас буквально захлестнул поток писем с вопросами в ваш адрес. Людям многое непонятно. Вот хотя бы с окислением и ощелачиванием организма, когда надо заканчивать с одним и приступать к другому? Да и вообще, что это означает и зачем это нужно?

**Дмитрий НАУМОВ:** Ко мне также приходит огромное количество писем, так что, если потратить на ответ по 30 минут без сна и основной работы, отвечать пришлось бы месяцами. Я постепенно отвечаю на письма, но чаще всего ответа не получаю. Много вопросов однотипных, поэтому лучше, если ответы на них будут даны через «ЗОЖ». Вернемся к теме, интересующей почти всех. Я не считаю, что человека надо специально окислять или защелачивать. Его надо правильно питать, т.е. нужно создавать условия, чтобы белки расщеплялись на аминокислоты, а жиры на глицерин и жирные кислоты. Пища сначала попадает в желудок — кислотообразующий орган. Допустим, мы съели мясо, и желудке оно расщепилось на незаменимые аминокислоты (кислые). Эти аминокислоты всосались в желудке, потому что в кислой среде всасывается кислое. От мяса остались щелочные фрагменты белка, раскрылся пилорус (см. рисунок), и они поступили в 12-перстную кишку. Здесь вступают в действие щелочные ферменты поджелудочной железы и печени и рас-





щепляют остатки пищи до щелочных аминокислот, которые тут же и всасываются. Если мы дадим слишком кислую пищу, то на нее не будет образовываться соков поджелудочной железы и печени.

**«ЗОЖ»:** Поясните, что значит «слишком кислотная пища»?

Д.Н.: Например, кто-то не переносит квашеных овощей, скажем, квашеной капусты. Это значит, что эти продукты блокируют работу поджелудочной железы и печени. С другой стороны, если пища будет слишком щелочная, то блокируется работа желудка. Вот почему окисление и ощелачивание разными продуктами питания не имеет смысла. Система пищеварения у человека устроена так, что пища должна состоять и из щелочных, и из кислотных компонентов: кислая пища переваривается и усваивается в желудке, щел-

лочная — боко, то никают титов, су никает за те или ин сирует ка

«ЗОЖ» ступлени зрения, в

Д.Н.: нообразн день, то е дезную, и ния на сл морская шеной ка

«ЗОЖ» требление схеме (чер рассосать организме

Д.Н.: добавляти  $MgSO_4$ ), с створяется тывает де вочников плазме его солями яв

«ЗОЖ» Д.Н.: нефротиче повышено нии также чала прич случаях со



дочная — в 12-перстной кишке. Если же питать себя односторонне, то очень скоро наступает сдвиг в работе ЖКТ, и возникают различные заболевания — от гастритов до панкреатитов, сужается спектр пищеварительных ферментов и возникает замкнутый круг: человек уже не может переваривать те или иные продукты, садится на диету, а болезнь прогрессирует как раз из-за неполноценного питания.

«ЗОЖ»: Значит, различные диеты, ограничивающие поступление в организм тех или иных продуктов, с вашей точки зрения, вредны?

Д.Н.: Конечно. Я считаю, что лучше придерживаться разнообразного питания и раз в неделю делать разгрузочный день, то есть голодать. Пить чистую родниковую, или колодезную, или профильтрованную воду, а выходить из голодания на следующий день, употребляя такие продукты, как морская капуста, морская отварная рыба, капустник из квашеной капусты, черствый белый хлеб, брынза, сыр.

«ЗОЖ»: Вопрос вопросов: не приведет ли регулярное потребление соли по рекомендованной Б.В. Болотовым и вами схеме (через 30 минут после еды положить под язык 1-2 г соли, рассосать и соленые слюны проглотить) к отложению солей в организме и к ухудшению его состояния?

Д.Н.: Во-первых,  $\text{NaCl}$ , то есть пищевая соль (а можно добавлять по 3% еще и Глауберову  $\text{Na}_2\text{SO}_4$  и магниевую  $\text{MgSO}_4$ ), относится к растворимым солям и полностью растворяется в организме. Во-вторых, организм всегда испытывает дефицит и натрия, и хлора. Известно даже из справочников, что чем моложе и здоровее человек, тем больше в плазме его крови  $\text{Na}$  и  $\text{Cl}$  — ионов натрия и хлора. Вредными солями являются фосфаты, ураты и оксалаты и т.п.

«ЗОЖ»: И что, никаких противопоказаний к приему соли нет?

Д.Н.: Осторожным в отношении соли нужно быть при нефротическом синдроме, при гломерулонефритах; когда повышено нижнее давление. При высоком верхнем давлении также прием соли следует ограничить и устранить сначала причину повышенного давления. Во всех остальных случаях соль — благо, а не вред.



**«ЗОЖ»:** Много вопросов о квасе на чистотеле. Во-первых, есть ли противопоказания?

**Д.Н.:** Улучшение состояния при лечении квасом на чистотеле зависит от его качества. Вот основные признаки качественного кваса: он должен пахнуть спелыми яблоками или фруктами, немного пениться (если бросить в него щепотку сахара или соли), на его поверхности не должно быть плесени (допустимо только небольшое кружево), а в нем са-мом — осадка. Образующуюся плесень надо удалять каж-дые 2-3 дня, а от осадка избавляться путем переливания ква-са в другую емкость и процеживания. Хороший квас дол-жен немного пьянить. Если то, что вы сделали не соответ-ствует этим критериям, после приема возникают какие-то боли или сухость во рту, то его нужно без сожаления вылить. Лучший нейтрализатор некачественного кваса есть каче-ственный квас на чистотеле.

**«ЗОЖ»:** Давайте еще раз повторим рецепт приготовления кваса на чистотеле или на любом другом растении.

**Д.Н.:** В чистую 3-литровую банку наливаем по плечики холодной кипяченой колодезной или родниковой воды. Ра-створяем в воде 1 стакан сахара и 1 ч. л. сметаны. Сметану лучше брать рыночную, а не пастеризованную из магазина. Растворить ее можно сначала в небольшом количестве воды, например, в 1/3 стакана, а затем вылить в 3-литровую бан-ку. Полстакана травы чистотела (все равно — сухой или све-жей, но обязательно чистой, без следов плесени) поместить в марлевый мешок и утопить на дне банки при помощи грузи-ла или прута из нержавеющей стали, горлышко банки завя-зать марлей в 3 слоя. Настаивается квас две недели при ком-натной температуре и не на свету. Повторю, за ним надо сле-дить, удалять образующуюся на поверхности плесень и про-цеживать, если появился осадок. Через 2 недели из 3-литро-вой банки отливаем 1 литр готового кваса в литровую стек-лянную бутылку (или банку) с крышкой. Это порция для приема примерно на 3 дня. А в 3-литровую банку доливаем 1 литр воды и добавляем 1/3 стакана сахара. Через 3 дня квас будет опять готов. Так можно продолжать (не меняя травы)



до 2 месяцев, добавляя только воду и сахар. Принимается квас от 1 столовой ложки до полстакана за 20-30 минут до еды 3 раза в день в течение двух недель. Затем для закрепления лечебного эффекта квас на чистотеле принимают еще в течение месяца, но уже 1 раз в день за 20-30 минут либо до завтрака, либо до обеда. Далее, после месячного перерыва, можно перейти к приему кваса на другом растении или, например, на банановых или апельсиновых корках, на яблоках и так далее по вышеуказанной схеме.

**«ЗОЖ»:** Читателей интересует, допустим ли прием кваса на чистотеле при заболеваниях почек?

**Д.Н.:** Вполне. Квас на чистотеле эффективно действует при пиелонефрите, гнойных циститах, заболеваниях мочеполовой системы в сочетании с приемом фуразолидона — по 2 таблетки после еды 3 раза в день в течение двух недель. Осторожность следует соблюдать при гломерулонефрите — аутоиммунном заболевании почечных клубочков.

**«ЗОЖ»:** А наличие камней в почках не является противопоказанием к приему кваса на чистотеле?

**Д.Н.:** Вовсе нет. Кстати, и приступы холецисто-панкреатита хорошо снимаются квасом на чистотеле, независимо от наличия камней в желчном пузыре.

**«ЗОЖ»:** Много вопросов в отношении неспецифического язвенного колита (НЯК). Большинство испытывает трудности при приеме кваса на чистотеле, и вообще кислой пищи, тех же квашеных овощей...

**Д.Н.:** При НЯК недостаточно пищеварительных соков как в желудке, так и в 12-перстной кишке. Вследствие этого пища плохо переваривается, и в кишечник не поступает достаточно строительного материала для восстановления его эпителия (внутренней поверхности). Если человек заболел недавно и не попал еще ни в лекарственную, ни в гормональную зависимость, то язвенный колит преодолевается легко с помощью кваса на чистотеле и постепенного перехода к правильному, разнообразному питанию, мало-помалу расширяя спектр вырабатываемых пищеварительных ферментов.



**«ЗОЖ»:** Вы имеете в виду, что надо перестать сидеть на одной овсяной каше, вареных овощах, различных пюре, то есть обычной диете больного НЯК?

**Д.Н.:** Совершенно верно, начав с малых порций (по 50 г, например), вводить в рацион мясо, рыбу, яйца (с добавлением горчицы), квашеную капусту, соленые грибы, сельдь, кашу из злаковых, заправленные сливочным маслом, уху (лучше из хищной рыбы, с добавлением пшена), омлет. Надо перестать есть супы и борщи из свежих овощей в качестве первых блюд, чай надо пить не раньше чем через 1 час после еды. Бобовые до улучшения состояния исключаются, чтобы не перегружать и так ослабленную поджелудочную железу.

**«ЗОЖ»:** Вы ничего не сказали про овощи, или, поскольку они считаются щелочными, их нельзя употреблять совсем в случае НЯК?

**Д.Н.:** Во-первых, в здоровом организме при полном спектре пищеварительных ферментов все овощи и фрукты перерабатываются в одноименный уксус, и у человека за сутки должно образовываться до 1 л уксуса. Больному организму нужно помогать, питая его проквашенными овощами. Здесь главное — не переборщить и вводить проквашенные овощи *малыми дозами*, чтобы не допустить блокировки выработки щелочных ферментов печенью и поджелудочной железой кислотами овощей. Из вареных овощей допустимо картофельное пюре, которое хорошо пойдет с рыбой.

**«ЗОЖ»:** А как быть с квасом на чистотеле?

**Д.Н.:** Его можно принимать по 1 ст. ложке через каждые 2 часа в течение дня на протяжении двух недель.

**«ЗОЖ»:** Нужны ли процедуры со жмыхами больным НЯК?

**Д.Н.:** Можно попринимать 3-4 дня капустные жмыхи со сметаной по 1 ст. ложке утром натощак для восстановления желудка, но вообще в данном случае жмыхами увлекаться не стоит. Напомню, что жмых приготавливается из свежей капусты на соковыжималке. Сок, образующийся при этом, пить не надо или можно выпить его хорошо подсоленным и на ночь.



### «ЗОЖ»: Каковы причины появления НЯК?

Д.Н.: На механизм пищеварения могут влиять самые разные факторы: нервные потрясения, нерегулярное и неполноценное питание, особенно в студенческий период, прием антибиотиков, блокирующих работу печени и поджелудочной железы. После удаления желчного пузыря остаются культы симпатического и блуждающего (*nervus vagus*) нервов, раздражение которых может приводить как к повышению тонуса желудка, так и к его понижению с послаблением сфинктеров, что способствует поносам и развитию НЯК. Такое явление наблюдалось у одного моего пациента после удаления желчного пузыря лапароскопическим методом.

*(Продолжение следует...)*

Материал готовил  
Сергей АНДРУСЕНКО.



## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — СУТЬ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ

(продолжение)

*желчнокаменная болезнь: восстановление ЖКТ,  
растворение камней, питание,  
лимфогранулематоз*

«ЗОЖ»: Мы остановились на том, что при удалении желчного пузыря (ЖП) даже наиболее легким лапароскопическим методом остаются культя симпатического и блуждающего нервов, раздражение которых может приводить как к повышению тонуса желудка, так и к его понижению с послаблением сфинктеров, что способствует поносам и развитию неспецифического язвенного колита (НЯК). Как же быть тем, у кого обнаружили камни в желчном пузыре?

Дмитрий НАУМОВ: Хирурги шутят, что показание к удалению аппендикса есть наличие аппендикса у пациента и рук у хирурга. Не стоит торопиться лечь под нож, тем более, если нет угрозы перитонита — разрыва ЖП от переполнения его камнями и выхода желчи в брюшную полость (в каждом конкретном случае решение по удалению ЖП принимают urgentные хирурги). Удаление желчного пузыря само по себе не улучшит состояние больного, а камни в нем можно растворить.

«ЗОЖ»: Действительно, в подавляющем большинстве случаев люди жалуются, что пузырь удалили, а проблемы с пищеварением остались, не прекратились приступы холецисто-панкреатита, в ряде случаев появился гастрит. Расскажите, в чем причина появления камней в ЖП?

Д.Н.: Причина проста — незакрытие пилоруса, отделяющего желудок от 12-перстной кишки. Щелочные соки



12-перстной кишки забрасываются в желудок, вступают в реакцию нейтрализации с кислотами желудка, в результате чего образуются газы и нерастворимые соли, поступающие в кишечник, а оттуда через воротную вену — в печень и далее — в ЖП, где удобно формироваться камням. При этом возникает болевой спазм сфинктера Одди, приводящий к застою желчи и соков в печени и поджелудочной железе, вызывая их воспаление. Этот процесс способствует повышению артериального давления и может вызвать даже гипертонический криз. Вот почему без восстановления желудка нормализации работы ЖКТ не произойдет, и удаление ЖП проблемы не решает — камни будут образовываться в печени, почках, возможно их образование и в сердечном клапане. Кстати, часто УЗИ дает ложную картину наличия нерастворимых камней в ЖП, провоцируя на его удаление. Более точную картину получают с помощью рентгеновского снимка, но рентген стал сейчас непопулярен для этих целей.

**«ЗОЖ»:** Как восстановить желудок и растворить камни в желчном пузыре?

**Д.Н.:** Для восстановления желудка и пилоруса принимают жмыхи из свежей капусты или моркови (допускается их чередовать) 1 раз в день утром за 1 час до еды в объеме 1/3 стакана. Жмыхи можно смешивать со сметаной, так их будет легче проглотить. Попадая в желудок, они впитывают в себя попавшее туда содержимое 12-перстной кишки и дают возможность клеткам желудка и пилоруса восстановиться.

**«ЗОЖ»:** Как долго нужно продолжать эти процедуры?

**Д.Н.:** Обычно 3-4 недели бывает достаточно. Параллельно для снятия спазма сфинктера Одди принимают уrolesan по 10-15 капель на кусочек сахара через 1,5 часа после ужина (т.е. 1 раз в день). Для уменьшения воспаления во всем ЖКТ надо пить квас на чистотеле 3 раза в день за 30 минут до еды от 1-2 ст. л. до 1/2 стакана. И уrolesan, и квас на чистотеле принимают в течение этого же срока — 3-4 недели.

**«ЗОЖ»:** Какое питание должно быть в период лечения?



Д.Н.: Подойдут каши из злаковых, заправленные сливочным маслом, борщ из квашеных овощей, омлеты, отварное мясо, рыба с картошкой, квашеная капуста, солянки и капустники из нее, соленые огурцы. Только не нужно считать, что употребление овсянки или других каш на воде или молоке с утра оказывает благотворное влияние на желудок. Для улучшения пищеварения можно употреблять во время еды таблетированные ферментные препараты, например, мезим.

«ЗОЖ»: Далее наступает самое важное — *растворение камней, не так ли?*

Д.Н.: Именно.

Понадобится 10—15 желчных пузырей курицы, утки или индюшки — именно самки, несущей яйца. Содержимое одного пузыря набирается в одноразовый шприц, который кладут в холодильник. Непосредственно перед приемом из свежего мякиша ржаного хлеба делают 10 шариков размером с фасолу, в середину каждого шарика капают по 2 капли желчи, замуровывают содержимое и принимают через 1,5 часа после обеда, но не позднее 3 часов дня. Еще 10 шариков с 2 каплями желчи в каждом приготавливают и съедают в 17—17.30, в период наибольшей активности печени, т.е. до ужина. Повторю, дневная порция желчи — 40 капель (2 раза по 20 шариков с 2 каплями желчи в каждом), курс — 10—15 дней.

«ЗОЖ»: Отличается ли питание в этот период?

Д.Н.: Да, и это важно. Обед и ужин в период растворения камней должен состоять из растительной (т.е. щелочной) пищи, например, гороховое пюре с растительным маслом (нерафинированным), каши из злаковых, овощное рагу. На завтрак нужно есть мясо, рыбу, грибы, яйца, творог, кисломолочные продукты. Прием кваса на чистотеле или на любом другом растении — прекращается, а вот уrolесан можно продолжать принимать по 10-15 капель на кусочек сахара через 1,5 часа после ужина.

«ЗОЖ»: В одном из предыдущих материалов (см. стр. 11-13) мы рассказали об излечении одного вашего пациента от



лимфогранулематоза — диагноза-приговора в устах официальной медицины. Естественно, мы получили массу писем с просьбами рассказать подробнее о методике избавления от него.

Д.Н.: Подобно тому, как каждый раз оставленный супчик плесневеет по-разному, так и у каждого человека ферментные системы портятся по-разному. Основным показателем лимфогранулематоза — это уменьшенное количество лимфоцитов в крови: при норме, скажем, 30 их будет менее 10. Лимфоциты — это элементы лимфы, которые перебрались в кровь, их недостаток свидетельствует о недостаточности лимфотворения. При этом лимфатические узлы увеличены. Наиболее грозным подвидом лимфогранулематоза является тот, при котором они увеличены в области бифуркации трахеи, т.е. разделения ее на бронхи. При достаточно сильном увеличении лимфоузлов в этом месте человек просто задыхается. Лечение сильно осложняется, если заболевший попал в гормональную или лекарственную зависимость, получил химиотерапию. Привести в норму систему лимфотворения в этом случае еще труднее. Я получил несколько десятков писем, в которых были жалобы, что после подобного лечения увеличение лимфоузлов возобновляется, т.е. первопричина не была устранена, а ферментные системы не восстановлены.

«ЗОЖ»: Значит, если человек не принимал преднизолон и тому подобные препараты, не попал в лекарственную зависимость, можно с большей вероятностью на успех последовать предлагаемой методике?

Д.Н.: Шанс есть. Перечислю основные составляющие методики.

Первое — готовится следующий состав:

берут 100 мл глицерина аптечного, два лимона средних размеров, 100 г меда (лучше майского). Лимоны ошпарить кипятком, натереть на терке вместе с кожурой, смешать с медом и глицерином. Состав хранить в холодильнике в закрытой посуде. Прием по 1 столовой ложке 3 раза в день через 1,5 часа после еды в течение 3 недель.



Второе — на область увеличенных лимфоузлов делается компресс из печеного лука:

в консервную банку засыпают песок, в него зарывают луковицу средних размеров целиком с кожурой, ставят на плиту и держат на небольшом огне 30 минут. Затем луковицу достают, размягчают до рыхлого состояния, заворачивают в марлю и прикладывают в виде теплого компресса на лимфоузлы на ночь, закрепляя компресс лейкопластырем. Можно усилить действие компресса, добавив к луку морскую капусту (1:1), предварительно промыв ее в теплой воде. Для этого годится как сухая морская капуста (что есть в аптеках), так и та, что продается в магазинах.

Третье — первые две недели принимается квас на чистотеле, вторые — квас на календуле (полстакана цветов календулы, 3 л воды, 1 стакан сахара, 1 ч. л. сметаны, настоять 2 недели, завязав горлышко банки марлей). Квас на календуле можно заменить квасом на побегах ели — верхушках веток длиной 10-15 см (на 3 л кваса берется 1 стакан побегов ели).

**«ЗОЖ»:** Что вызывает заболевание лимфосистемы?

Д.Н.: Нервные потрясения, стрессы, но чаще всего — переохлаждения (ведь лимфа — это кровь морских ракообразных), после которых и возникают воспалительные процессы. Я бы, кстати, предостерег от приема йодсодержащих препаратов — излишняя йодизация не нужна. Йод нужно восполнять с морепродуктами — морской капустой, рыбой, креветками. Больные должны избегать переохлаждения и больше употреблять морепродуктов.

Материал готовил  
Сергей АНДРУСЕНКО.



## КОНСУЛЬТИРУЕТ ДОКТОР НАУМОВ

*герпес, раны, растворение солей  
в суставах, ОРЗ, пародонтоз,  
кандидомикоз кишечника*

В двух предыдущих материалах речь шла о различных заболеваниях: от неспецифического язвенного колита до лимфогранулематоза. Однако беседа с доктором Наумовым на этом не закончилась. Следующие дни пребывания в Виннице нашего корреспондента были посвящены ответам на другие вопросы читателей. Вот запись этого разговора.

«ЗОЖ»: Вы будете удивлены, но многие письма к вам содержат вопросы о герпесе. Что это такое и как противостоять ему с точки зрения медицины Болотова?

Д.Н.: Герпес возникает, как правило, на губах на фоне снижения уровня соляной кислоты в организме, которая не доходит до кожи. Это происходит во время эпидемий ОРЗ, гриппа. Чтобы избавиться от него, нужно сосать соль (не йодированную) по 0,5 г шесть раз в день.

«ЗОЖ»: Всего-навсего?! А мази против герпеса, которые так широко рекламируют как раз в период эпидемий гриппа и ОРЗ?

Д.Н.: Не нужны никакие мази. При употреблении соли вышеозначенным способом уже к вечеру первого дня герпес потемнеет, а к концу второго исчезнет совсем. Расправиться с герпесом можно и быстрее, если прогревать место его локализации тлеющей палочкой из липы. Для этого липовую палочку длиной 10-15 см нагревают на огне так, чтобы один ее конец начал тлеть, затем подносят на расстояние 1-2 см к «выскочке» и прогревают в течение 3-5 мин. Эту проце-



дуру проделывают 5-6 раз в день. Кстати, точно так же с помощью тлеющей палочки можно очень быстро заживлять различные бытовые раны.

**«ЗОЖ»:** А на чем основан подобный эффект?

**Д.Н.:** Он является доказательством идеи Болотова о том, что животные клетки размножаются при поглощении электронов, источником которых может быть открытый огонь, или нагретый докрасна металл, или, что удобней и безопасней в плане защиты от ожога, деревянная палочка, к примеру, из липы, которая хорошо тлеет. Рана — это разрушенные ткани, для восстановления которых нужно ускорить процесс регенерации клеток. Эффективность тлеющих углей в ранозаживлении проверена мной неоднократно.

**«ЗОЖ»:** Что делать, если рана гнойная?

**Д.Н.:** В этом случае ее нужно сначала промыть квасом на чистотеле, который, в отличие от йода или зеленки, не разрушает здоровые ткани, а поражает только микробы. Если рана рваная, нужно дать крови немного стечь, затем промыть ее квасом на чистотеле, свести края, наложить салфетку. И затем прогревать тлеющей палочкой в течение 5-10 мин. В этом случае заживление ран идет значительно быстрее. Вторую, категорически нельзя лить на рану йод, так как он разрушает здоровые ткани. Дезинфицировать лучше квасом на чистотеле, и уж если есть подозрение на столбнячную инфекцию, надо сделать соответствующую прививку.

**«ЗОЖ»:** Очень много вопросов по поводу растворения солей в суставах. Мы уже уяснили, что пищевая соль, которую мы употребляем внутрь, никакого отношения к нерастворимым солям типа уратов, фосфатов и оксалатов не имеет. А что имеет и как с этим бороться?

**Д.Н.:** Нерастворимые соли образуются в организме в результате реакций нейтрализации, в которые вступают кислоты желудка и щелочи 12-перстной кишки. Происходит это из-за деформации пилоруса — своеобразного клапана, отделяющего содержимое желудка от 12-перстной кишки. О механизме этого явления и как с ним бороться мы с вами подробно говорили в предыдущих беседах. Для растворения со-



лей хорошо было бы применить препарат уродан, содержащий соли лития, которые, связываясь с нерастворимыми комплексами, превращают их в растворимые. Однако его сейчас перестали выпускать, видимо, из-за копеечной стоимости. Для растворения уратов, солей мочевой кислоты, избавления от подагры можно обойтись мать-и-мачехой.

Берут листья свежей мать-и-мачехи, неважно — в период цветения или нет, — кто живет немного южнее средней полосы, может и глубокой осенью отыскать ее под снегом. Листья мелко нарезают и пересыпают солью — чуть меньше, чем при засолке укропа. Затем соленые листья помещают в стеклянную банку, заливают кипяченой водой так, чтобы вода покрывала листья. Банку хранят в холодильнике. Эту кашицу и принимают по 1 ст. ложке через полчаса после еды 3 раза в день. Курс — 2-3 недели.

«ЗОЖ»: Давайте вернемся к ОРЗ, ведь сейчас всплеск эпидемий. Я знаю, что у вас есть очень эффективные и, что главное для наших читателей, простейшие способы борьбы с ними.

Д.Н.: Давайте начнем с ангины и фарингитов. Есть уникальное средство — витамин  $B_{12}$ , иначе — *цианокобаламин* в виде раствора для инъекций (500 мкг/мл; в 1 ампуле 1 мл). Содержимое 1 ампулы набираем в шприц и сбрызгиваем горло. Процедуру повторяют 3-4 раза в день.

Далее, при ОРЗ, простуде, гриппе:

на 1 л кипяченой воды 1/3 ч.л. лимонной кислоты (именно кислоты, что продается в магазине, а не лимонного сока, который является щелочным) и 2 ст. л. малинового варенья. Такой «коктейль» пьют в количестве 1,5-2 л в день в течение 5-7 дней. Хорош он и для профилактики.

Аскорутин, содержащий витамины Р и С, принимают по 2 таблетки 3 раза в день до еды в течение 5 дней. Также нужно увлажнять все тело хлопчатобумажной тканью, смоченной в 9%-ном уксусе (обычном столовом), разведенном водой до 3% (1 часть уксуса + 2 части воды). Если нет температуры, раствор следует нагреть до 40 градусов, чтобы он лучше всосался в кожу. Процедуру повторяют 5-6 раз в день.

«ЗОЖ»: Считается, что кожу протирают уксусом, или делают уксусные обертывания, для снижения температуры тела. Зачем протираться уксусом, если температуры нет?



Д.Н.: Уксус — конечная часть цикла Кребса и есть активный иммунитет. Напомним, что в организме ежедневно должно образовываться около 1 л уксуса. Если это условие не выполняется, иммунитет снижается. Вот почему количество уксуса нужно восполнять, и делать это лучше всего через кожу. В условиях деревни, когда нет уксуса, можно пользоваться рассолом из-под квашеных овощей, например, капусты. Этот рассол можно и пить по 1/3 стакана 5 раз в день, и, подогрев его до 40 градусов, протирать тело.

Категорически нельзя при ОРЗ употреблять кипяченое молоко и лимон, не перебродившие 2-3 дня с сахаром, которые в «чистом» виде сильно ощелачивают организм и затягивают процесс выздоровления.

«ЗОЖ»: Молоко с медом и чай с лимоном — классические рецепты при ОРЗ и простудных заболеваниях...

Д.Н.: По классической схеме лечение ОРЗ длится 10-14 дней. Если вы хотите поправиться быстрее, не употребляйте их. Кстати, у того, кто ест лимоны в период лечения, стенка горла всегда рыхлая, воспаленная. Молоко же, не будучи хорошо переваренным, является питательной средой для микробов и вирусов в период ослабления иммунитета.

«ЗОЖ»: Как питаться в период лечения ОРЗ?

Д.Н.: Есть в этот период лучше меньше, больше пить «коктейль»: вода + лимонная кислота + малина (см. выше). Хорошо употреблять брынзу, подсушенный белый хлеб, отварную морскую рыбу и квашеные яблоки («ЗОЖ»: вот, например, рецепт квашеных яблок с ржаным хлебом:

яблоки — 20 кг, хлеб ржаной — 1 кг, вода — 10 л. Буханку ржаного или бородинского хлеба разрезать на ломтики и подсушить в духовке до золотисто-коричневого цвета. Вскипятить воду, залить кипятком сухари, добавить соль, выдержать до остывания и процедить. Яблоки вымыть, уложить плотно в подготовленную тару вверх плодоножками и залить хлебным настоем. Накрыть чистой тканью, положить сверху деревянный кружок и установить гнет, вынести на холод. Через 2 недели яблоки готовы.)

«ЗОЖ»: Вот еще письма с таким вопросом: как избавиться от неприятного запаха изо рта?



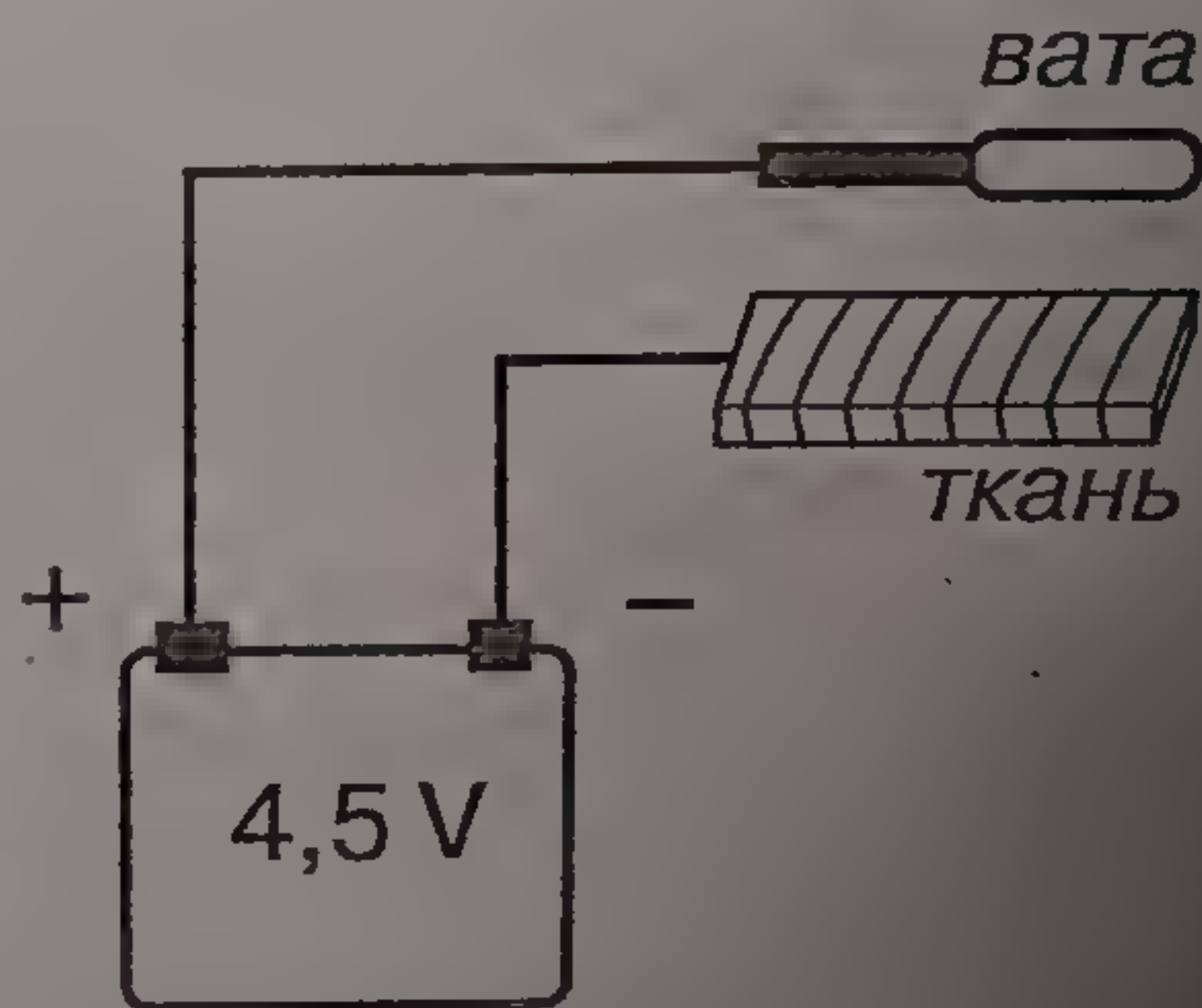
Д.Н.: Разберем три основные причины неприятного запаха изо рта. Первая — воспаление придаточных пазух носа, из которых в носоглотку стекают выделения. Вторая — пародонтоз зубов. Третья — сильно пониженная кислотность желудка из-за проблем с пилорусом. В первом и третьем случаях нужно устранить причины, то есть вылечить нос (например, с помощью прогревания печеным луком области носовых пазух 3-4 раза в день) и желудок (прием жмыхов из свежей капусты утром натощак по 1/3 стакана со сметаной в течение 2-3 недель (см. стр. 44)).

Пародонтоз легко вылечивается *электрофорезом*, установку для которого можно собрать самому в домашних условиях.

Понадобятся: плоская батарейка 4,5 В, 2 провода длиной по 50 см, 1 электрод из медной проволоки толщиной 4 мм, длиной 7-8 см (1 см с одного конца слегка расклепать, чтобы было удобно наматывать вату), 1 электрод из алюминиевой или латунной пластины размером 2x8 см (можно взять ручку от алюминиевой ложки). К

«-» полюсу подсоединить провод с алюминиевой или латунной пластиной, на которую намотать в 3 слоя хлопчатобумажную ткань, смоченную в кипяченой воде. К «+» полюсу батарейки подсоединить провод с медным электродом, на конце которого намотать немного ваты и смочить в 5%-ном растворе

иодистого калия (есть в аптеках). Устройство для электрофореза готово (см. рисунок). Отрицательный электрод наложить на любое предплечье, закрепив широкой резинкой. Положительный — прикладывать к больным деснам и зубам, можно и на оголенные корни. Время экспозиции 10-15 минут, причем вату, смоченную в растворе иодистого калия, надо менять





через 1-2 минуты. Процедуры проводят 2 раза в день, утром и вечером в течение 3-5 дней.

«ЗОЖ»: Что еще можно делать?

Д.Н.: Полоскать ротовую полость квасом на чистотеле, или настоем коры дуба, или настойкой эвкалипта (1 ч.л. спиртовой настойки на полстакана воды) 4 раза в день.

«ЗОЖ»: И последнее, много вопросов по кандидомикозу кишечника. Как бороться с ним?

Д.Н.: Причины кандидомикоза кишечника могут быть различны, но в основном это — неполное переваривание животных белков в желудке и поступление их в толстый кишечник. В результате чего щелочная среда кишечника закисляется, и там поселяются грибы. Другая причина возникновения кандидомикоза — прием антибиотиков, блокирующих выделение ферментов печени и поджелудочной железы, ведь антибиотик — это кислая соль гриба. В результате — недопоступление щелочных компонентов в кишечник и его окисление. Как с этим бороться? Вначале надо восстановить желудок с помощью приема жмыхов капусты, соли, горчицы с мясными и рыбными блюдами, пить квас на чистотеле по общей схеме и помнить, что грибы кандиды не переносят горького и сладкого. Поэтому через 5-6 дней от начала восстановления желудка надо употреблять через день следующие отвары.

2 ст. л. полыни залить 1 стаканом воды и варить 5-10 минут, настоять, процедить. Такой же отвар делается из корня аира. Пить очень сладким (3-5 ч.л. сахара или меда на стакан отвара) по полстакана через 1,5 часа после еды 3 раза в день. Минимальный курс — 2 недели.

Повторю, отвары чередуются: один день — полынь, другой — аир.

Материал готовил  
Сергей АНДРУСЕНКО.

ПИТ

Вопр  
«Пациен  
что отве  
материал  
ния и вос  
ших в ад  
Дмитрию  
физическ  
страницы  
ру помога  
и корресп

«ЗОЖ»  
ров, межд  
новых по  
читателей

Д.Н.: С  
мер, перв  
белков (к  
толстый к  
ным), оки  
кишечник  
атита, ког  
выделяющ  
Еще одна



## ПАРАДОКСЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ, ИЛИ ПОСТСКРИПТУМ

*запоры, онкологические заболевания, лейкопения, диеты, посты, голодание; приготовление и употребление квашеных и свежих овощей*

Вопросов к доктору Наумову, которому принадлежит фраза: «Пациента надо не лечить, а правильно питать», оказалось столько, что ответы на них не уместились в рамках одного или даже двух материалов (см. стр. 37-54). Проблемы налаживания пищеварения и восстановления работы ЖКТ волнуют почти всех, написавших в адрес редакции с пометкой «доктору Наумову» или самому Дмитрию Власовичу в Винницу. Ответить на сотни писем доктор физически не в состоянии, и мы решили предоставить для этого страницы вестника, сгруппировав письма по темам. В этом доктору помогает главный редактор журнала «Предупреждение Плюс» и корреспондент вестника «ЗОЖ» Сергей Андрусенко.

**«ЗОЖ»:** С возрастом многие начинают страдать от запоров, между тем известно, что регулярный стул — один из основных показателей правильной работы ЖКТ. Многих наших читателей беспокоит этот вопрос.

**Д.Н.:** Основных причин запоров — несколько. Например, первая: непереваренная в желудке пища из животных белков (кислотная) типа хот-догов и гамбургеров, попадая в толстый кишечник (который должен быть сильнощелочным), окисляет его и блокирует перистальтику. Окисление кишечника происходит и при приступе холецисто-панкреатита, когда блокируются печень и поджелудочная железа, выделяющие щелочные ферменты в 12-перстную кишку. Еще одна причина — состояние позвоночника.



«ЗОЖ»: При чем тут позвоночник?

Д.Н.: Дело в том, что при остеохондрозе может происходить защемление пучков той части вегетативной нервной системы, которая ответственна за перистальтику кишечника. В результате чего перистальтика нарушается. То есть сначала надо вылечить остеохондроз.

«ЗОЖ»: Как же быть в первых двух случаях?

Д.Н.: Бывает достаточно попить квас на чистотеле в течение двух недель по полстакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Дополнительно можно принимать жмыхи из свежего картофеля по 1/3 стакана утром натощак за час до еды.

«ЗОЖ»: Давайте напомним читателям, как приготовить жмых из свежего картофеля.

Д.Н.: Картофель очистить от кожуры и пропустить через соковыжималку. Сок вылить, а жмых использовать для лечения, причем приготавливать его надо перед каждым приемом.

«ЗОЖ»: Как питаться в этот период?

Д.Н.: Хорошо послабляют кишечник гречневая каша, винегрет с растительным маслом, хлеб с отрубями. На ночь желательно съесть запаренный чернослив. Но главное — это, конечно, прием кваса на чистотеле.

«ЗОЖ»: Вы не раз говорили, что онкозаболеваниями вы не занимаетесь. И все же у нас масса вопросов именно на эту тему. Мы публиковали основную методику борьбы с раком, предложенную Болотовым. Она включает в себя восстановление ЖКТ (прием жмыхов капусты, кваса на чистотеле), употребление «царской водки» — Бальзама Болотова (на 1 л воды полстакана виноградного уксуса, по 1 ст. ложке концентрированной серицины и концентрированной соляной кислоты и 4 табл. нитроглицерина), соли; уксусные обтирания, ввод в рацион мяса, рыбы, яиц, грибов, солений и квашений, соленого сала; наконец, потогонные процедуры для выведения токсинов, образующихся в организме при распаде раковых клеток, и так далее. Но Борис Васильевич не говорит, как долго надо придерживаться этих процедур и каковы основные критерии положительных сдвигов в организме. Между тем это один из основных вопросов.



Д.Н.: Если у человека повышается вес, он становится румяным, повышается уровень гемоглобина и уходят боли — это очень хороший критерий выздоровления. Но даже при этом нельзя прекращать прием «царской водки» упомянутого состава (см. также стр. 16-21), других окислительных процедур более чем на несколько дней.

«ЗОЖ»: Как же долго надо себя закислять?

Д.Н.: Все время. Или, по крайней мере, пока диагноз не будет снят окончательно и желательным не одной инстанцией. Только в этом случае есть шанс уйти от болезни.

«ЗОЖ»: Раз уж мы заговорили о «царской водке», которую вы любовно называете «царской горилкой»... Не могли бы вы пояснить смысл русской поговорки: «Водка без пива — деньги на ветер»?

Д.Н.: Я понимаю, что это шутка, но вопрос на самом деле серьезный. Я объясню: если вы перепили водки — лейкоциты упали. Тогда на помощь придет пиво, которое хорошо поднимает их уровень в крови. Только пиво должно быть живое, то есть свежее разливное, а не баночное или бутылочное с длительным сроком хранения. И наоборот, если количество лейкоцитов было поднято сверх нормы чрезмерным употреблением пива, надо их слегка подавить рюмкой-другой водки.

Вообще, в случае лейкопении (снижения уровня лейкоцитов в крови до 2-3 тысяч вместо 4-5) хорошо помогает прием сыворотки из коровьего молока с медом в теплом виде по полстакана 3 раза в день через 1,5 часа после еды. На полстакана сыворотки берется 1 ч.л. меда.

«ЗОЖ»: Вы все время повторяете, что основными продуктами на столе должны быть мясо, рыба, яйца. Значит ли это, что вы отрицательно относитесь к вегетарианству или, например, к раздельному питанию, когда мясо нельзя есть с хлебом, а должно употребляться его с овощами?

Д.Н.: Это не совсем так. Я говорил, что пища должна содержать достаточное количество незаменимых аминокислот, которыми богаты продукты животного происхождения. Во-первых, далеко не все вегетарианцы воздержи-



ваются от приёма яиц и творога, богатых незаменимыми аминокислотами. У тех же, кто придерживается этой идеи особенно строго — прогноз не из лучших. Давайте вспомним замечательного артиста Савелия Крамарова, который как раз был ярым вегетарианцем, не употреблял соли, всю жизнь занимался спортом, не пил, не курил, купался зимой в ледяной воде, и у него развился... рак желудка. Что касается раздельного питания, то и тут, с моей точки зрения, все поставлено с ног на голову. Есть мясо со свежими овощами — значит заведомо смешивать в желудке кислоты, необходимые для переваривания мяса, и щелочи, то есть соки печени и поджелудочной железы, которые расщепляют овощи. Почему бы не дать процессу пищеварения пойти по более естественному пути: съесть на первое мясо с белым подсушенным хлебом (который тоже, по сути, мясо) и разными острыми приправами типа кетчупа и горчицы, стимулирующими желудочные соки? Мясо надо солить и горчица. Сочетается оно также с вареной картошкой.

**«ЗОЖ»:** Что вы скажете в отношении напитков после еды? Пить не раньше чем через час?

Д.Н.: Не обязательно, при условии подкисления их уксусом, или уксусной настойкой на полыни (1 ч.л. на стакан напитка), или крупинкой лимонной кислоты.

**«ЗОЖ»:** Как сделать уксусную настойку полыни?

Д.Н.: 1 стакан сухой полыни залить 0,5 л 9%-ного уксуса и настоять 2-3 дня под крышкой.

**«ЗОЖ»:** Каково ваше отношение к голоданию и постам?

Д.Н.: К голоданию я еще вернусь, а вот особо хотел сказать о постах. Бояться надо не самого поста, хотя во время его постиющиеся недополучают незаменимые аминокислоты, но их можно восполнять, употребляя рыбу. Наиболее опасен момент выхода из поста, когда разговляются всем чем бог послал и без всякой меры. Есть печальная статистика: на следующий после поста день больницы переполняются пострадавшими от приливов холецисто-панкреатита, от обострений гастрита и колита, язвенной болезни.

**«ЗОЖ»:** И в чем причина?



Д.Н.: Причина проста: за время поста уменьшается количество и сужается спектр вырабатываемых пищеварительных ферментов, и желудок и 12-перстная кишка не справляются с перевариванием всего того, что оголодавшие глаза позволяют рту проглотить в один присест после длительного воздержания. Далее, во время поста исключаются животные жиры и употребляются только растительные масла, которые сейчас в основном рафинированные, а значит, плохо расщепляются в организме на глицерин и жирные кислоты, что еще больше усугубляет ситуацию.

**«ЗОЖ»:** Значит, какой выход?

Д.Н.: Если уж вы поститесь, обязательно употребляйте рыбу, грибы, нежирный творог, квашеные овощи, заправленные растительным маслом. Кстати, *квашеные овощи — это грибы*, и они прекрасно сочетаются с растительным маслом. Только растительные масла выбирайте нерафинированные и холодного отжима и, самое главное, не разговляйтесь сверх меры, ешьте в день окончания поста в основном то, чем вы питались во время него, и постепенно вводите в рацион мясо, яйца и другие «запрещенные» продукты, приправляя их специями.

**«ЗОЖ»:** Вы обещали вернуться к голоданию.

Д.Н.: Я считаю, что длительное голодание — довольно сложная вещь и если уж его и проводить, то делать это надо только под контролем опытного врача или специалиста. А вот *однодневные еженедельные голодания* по силам каждому и принесут несомненную пользу. Накануне голодного дня надо вечером съесть кашу из смеси злаковых и кулеши из них, приправленные сливочным маслом. Они задержатся в кишечнике на некоторое время и выполнят там функции сорбента. На следующий день надо пить слабо минерализованную (с содержанием солей не более 0,6 г/л) воду, например, «Трускавецкую». Выходить из голодания лучше, употребляя морскую капусту, капустник из квашеной капусты, морскую рыбу, селедку, квашеную капусту, чёрный белый хлеб, гороховый суп. Эти продукты я перечислил в наиболее удобной для запуска пищеварения последовательности.

**«ЗОЖ»:** А зачем вообще нужно голодать?



Д.Н.: Дело в том, что во время однодневного голодания пищеварительные ферменты, которые переваривали бы пищу, начинают переваривать ненужные образования в организме, таким образом, очищая его. Длительные голодания приводят к атрофии желудка и других органов ЖКТ, вот почему так важно именно постепенно запускать все пищеварительные механизмы. Повторю, все это надо делать только под контролем специалиста. А вот еженедельные внутренние «уборки» каждому по силам и так же необходимы, как и наведение порядка в доме.

**«ЗОЖ»:** Вы не оговорились, назвав выше квашеные овощи грибами?

Д.Н.: Нисколько. Процесс квашения овощей очень прост: соль, гнет и 2-3 недели выдержки. Ферментация овощей идет за счет специфических дрожжевых грибков, имеющих в них. Повторю, грибы способствуют расщеплению растительных масел, вот почему грузди, опята, да и квашеная капуста, так хороши с нерафинированным подсолнечным маслом холодного отжима.

**«ЗОЖ»:** У нас сейчас распространены не квашеные, а маринованные овощи, то есть приготовленные с добавлением уксуса, который вы даже назвали в нашей прошлой беседе иммунитетом. Может, надо употреблять именно их?

Д.Н.: Ни в коем случае! В основе овощей — того же перца, помидоров, огурцов, кабачков, капусты — алкалоиды, то есть спирты. Как видим, там структура щелочная. И добавление столовой ложки уксуса в 3-литровую банку маринованных овощей не может нейтрализовать их щелочности. Для этого должен пройти процесс квашения, и только в конце его овощи приобретают ту полезную необходимость, о которой я говорил. Многие мне пишут, что мы, мол, едим маринованные овощи и все равно больны. Больной желудок никогда не вылечить, если есть маринованные овощи! Напротив, маринованные помидоры провоцируют приступы холестициста, энтероколита. То есть не то, что их нельзя есть вообще, но делать это могут люди здоровые и преимущественно во второй половине дня, после переваривания мясных блюд, когда пищеварение смещается в щелочную сторону.



**«ЗОЖ»:** Как квасить капусту, знают все, а как квасить помидоры, огурцы, кабачки?

**Д.Н.:** Овощи моют и укладывают в подходящую емкость, лучше — в деревянный бочонок или кадку. Заливают кипяченой родниковой или колодезной водой с добавлением соли из расчета 1-2 ст. л. соли на 1 л рассола. Сверху укладывают листья дуба, или смородины, или хрена, а также укроп и налагают гнет. Все бродит в течение 2-3 недель.

**«ЗОЖ»:** Раз уж мы так подробно говорим об овощах, скажите, как нам поступать со свежими их собратьями, неужели все квасить?

**Д.Н.:** Конечно нет, а я этого и не утверждал. Свежие овощи нужны организму в обязательном порядке, так как из них образуются одноименные уксусы, а о значении уксуса я уже говорил (см. стр. 51), и они послабляют кишечник. Свежие овощи перевариваются в 12-перстной кишке при помощи соков печени и поджелудочной железы, стимулируя, таким образом, их работу. Наконец, они — источник микроэлементов и растительного волокна, улучшающего моторику кишечника. Но лучше их употреблять подсолненными или в виде салатов со сметаной или такой заправкой: репчатый лук очистить от кожуры, мелко порезать, помять, полить уксусом и добавить подсолнечное масло. Есть свежие овощи предпочтительнее во второй половине дня.

**«ЗОЖ»:** Это почему?

**Д.Н.:** Система пищеварения у нас подобна двухтактному двигателю. В первой половине дня более активен желудок, значит, лучше подойдет кислотная пища (мясо, рыба, яйца, творог, кефир, сыр, грибы, квашеные овощи). Во второй половине начинается фаза 12-перстной кишки, которой требуется щелочная еда (свежие овощи, всевозможные каши, свежие фрукты).

Москва—Винница—Москва.



# ПИЛОРУС — ГЛАВНЫЙ ОРГАН ЖКТ

*язвенная болезнь, нормальное и ненормальное  
состояние ЖКТ, полипы, желудочно-кишечная  
гипотония и гипертензия*

## РЕФЛЕКС СЕРДЮКОВА

Д.Н.: Мне трудно сказать, почему в гастроэнтерологии пре-  
дан забвению рефлекс Сердюкова. Он заключается в том, что из  
выделенную соляную кислоту в желудке происходит закрытие  
пилоруса — мышечного клапана, отделяющего полость желудка  
от полости 12-перстной кишки. Однако часто сократительная  
способность пилоруса падает, и он длительное время остается  
незакрытым. Это приводит ко множественным патологиям.

«ЗОЖ»: Почему бы этому пилорусу не закрываться в по-  
ложенное время?

Д.Н.: Есть несколько причин. Первая — это употребле-  
ние щелочной пищи в течение длительного времени. Напри-  
мер, растительная диета, при которой из рациона исключают-  
ются в том числе квашенные овощи, мясо, сало, творог, яйца,  
сметана. Вторая — вертебро-гастральный синдром.

«ЗОЖ»: Что это означает в переводе на человеческий язык?

Д.Н.: Если у человека имеется остеохондроз грудного от-  
дела позвоночника, то он может влиять на моторику желуд-  
ка и кишечника, затрагивая соответствующие нервные узлы.  
Третья причина — это стресс, при котором может возбуж-  
даться блуждающий нерв. А его возбуждение приводит к  
расслаблению пилоруса, поносам и так далее.

«ЗОЖ»: Со второй и третьей причиной более или менее по-  
нятно — надо лечить позвоночник и успокаивать душу. Давай



те разберемся с первой. Что вообще происходит, когда мы съедаем что-нибудь?

Д.Н.: Тут большое значение имеет то, что именно мы съедаем. Если в еде присутствуют животные белки, рН которых меньше 7, либо другая кислая пища (например, квашеные овощи), то соляная кислота и пепсины желудка начинают расщеплять кислые же фрагменты пищи. После расщепления тут же, в желудке, происходит всасывание их в кровь. При этом кислотность желудка падает, пилорус открывается, и оставшиеся неперевааренными щелочные фрагменты пищи (рН которых больше 7) поступают в 12-перстную кишку. В желудке же опять выделяется соляная кислота и пилорус закрывается. То есть кислая среда желудка снова отделяется от щелочной среды 12-перстной кишки. Такая работа пилоруса характерна для здорового организма. Но можно ему помогать.

#### «ЗОЖ»: Как это сделать?

Д.Н.: Помочь пилорусу закрыться после перехода пищи из желудка в 12-перстную кишку можно простым сосанием соли. Если человек не переедает и питается в соответствии с моими рекомендациями, то процесс переваривания пищи в желудке длится около 30-40 минут, после чего она поступает в 12-перстную кишку. Поэтому через 30-40 минут после еды надо положить в рот немного (на кончике ножа) соли, подержать ее во рту до полного растворения и соленую слюну проглотить. В результате желудок окислится, и, в соответствии с рефлексом Сердюкова, пилорус закроется. Но если незкрытие пилоруса стало хроническим, то не обойтись без процедур с приемом жмыхов из свежих овощей в количестве 2-4 столовых ложек натощак в течение длительного (около месяца) периода для того, чтобы восстановить сократительную способность пилоруса. В этот период для снятия воспаления в ЖКТ хорошо принимать квас на чистотеле по 1/3-1/2 стакана за полчаса до еды 3 раза в день.

#### «ЗОЖ»: А чем, собственно, чревато незкрытие пилоруса?

Д.Н.: Когда этот процесс идет длительно, возникает целый ряд серьезных заболеваний. Официальная медицина



приклеивает этим заболеваниям *диагнозы-ярлыки*, которые на самом деле диагнозами не являются. Сюда относятся панкреатиты, холециститы, колиты, гастриты, язвы желудка и 12-перстной кишки, гипертония и гипотония, камнеобразование во внутренних органах, а также стенозы сосудов и сердечных клапанов и некоторые другие. Все эти недуги возникают в результате реакций нейтрализации кислот желудка и щелочей 12-перстной кишки, происходящих с выделением газов и выпадением *нерастворимых* солей, так как при незакрытии пилоруса кислоты желудка и щелочи 12-перстной кишки смешиваются. Официальное лечение этих заболеваний заключается в снятии симптомов (в основном болевых), но не в устранении причины болезни, что само по себе довольно опасно. Человеку, если болезнь еще не запущена, временно становится лучше, он успокаивается, а пагубные процессы продолжают развиваться в организме, приводя, в конечном счете, к хроническому диагнозу.

## ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ НЕТ, ЕСЛИ ОНА НЕ ПЕРЕРОДИЛАСЬ В ХАРАКТЕР

«ЗОЖ»: Так ли это в действительности? Например, сейчас появилась новая теория возникновения язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. Дескать, причина — это некая спиралевидная бактерия под названием «хеликобактер пилори-ческий».

Д.Н.: Я сильно сомневаюсь в правильности этой теории. Кафедра гастроэнтерологии Днепропетровской медицинской академии под руководством Гриценко И.И. приводит такие данные. У 60% людей выявляется хеликобактер. И только у 4% из них была так называемая язвенная болезнь! А при язвенных процессах в организме вырабатывается гораздо меньше соков желудка и желчи печени и соков поджелудочной железы. То есть спектр пищеварительных ферментов и так сужен. Между тем для борьбы с хеликобактером



используют антибиотики, которые, являясь кислой солью гриба, еще больше блокируют работу печени и поджелудочной железы. Возникают дисбактериоз кишечника, боли в печени... Язва прогрессирует дальше с осложнениями... У меня был пациент с «язвенной болезнью», Зиновьев В.В., 1965 года рождения, который в 2001 году пять (!) раз лечился в стационаре от хеликобактера, но так и не вылечился. Используя методику восстановления пилоруса (прием жмыхов, кваса на чистотеле, правильного питания), я вылечил его за 20 дней от так называемой язвенной болезни. Было это 3 года назад, и с тех пор рецидивов не возникало.

**«ЗОЖ»:** А почему вы все время повторяете «так называемая» язвенная болезнь? Что, ее на самом деле не существует?

**Д.Н.:** Подумайте сами, разве может рана размером в 2-3 см быть причиной серьезного заболевания целого организма, даже с кровопотерей до 500 мл? Допустим, вы порезались, и размер раны даже больше, 3-4 см. Что происходит? Рана заживает, и вскоре от нее не остается и следа. То же, только еще быстрее, происходит в желудке и в 12-перстной кишке в случае, если среда первого — кислая, а второй — щелочная. Разве может от небольшой раны человек чувствовать себя плохо, быть все время бледным, с пониженным гемоглобином? То есть язвы могут образовываться, но язвенной болезни нет. Причина этого состояния — в другом.

**«ЗОЖ»:** Значит ли это, что при закрытии пилоруса язвенная болезнь не может развиваться вообще?

**Д.Н.:** Естественно, хотя, повторю, собственно язвенной болезни не существует. Есть состояние, которое называется «активный гастродуоденит». Расшифровка этого термина проста: «гастро» — желудок, «дуоден» — 12-перстная кишка, «ит» — воспаление. Воспаления слизистой желудка и 12-перстной кишки не произойдет, если пилорус будет работать должным образом, отделяя кислую среду желудка от щелочной среды 12-перстной кишки.



## СХЕМЫ НОРМАЛЬНОЙ И ПАТОГЕННОЙ РАБОТЫ ВЕРХНЕГО ОТДЕЛА ЖКТ

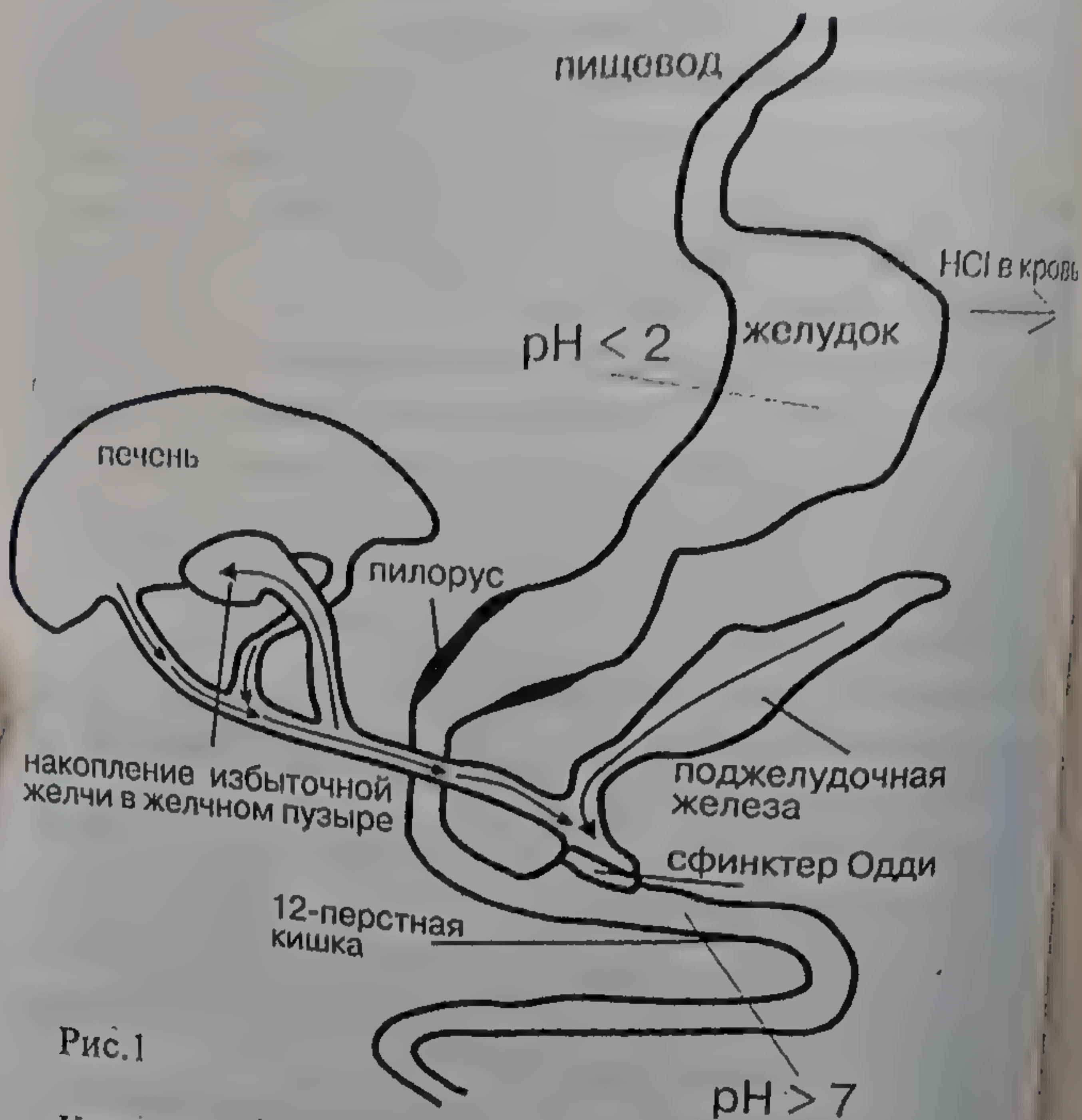
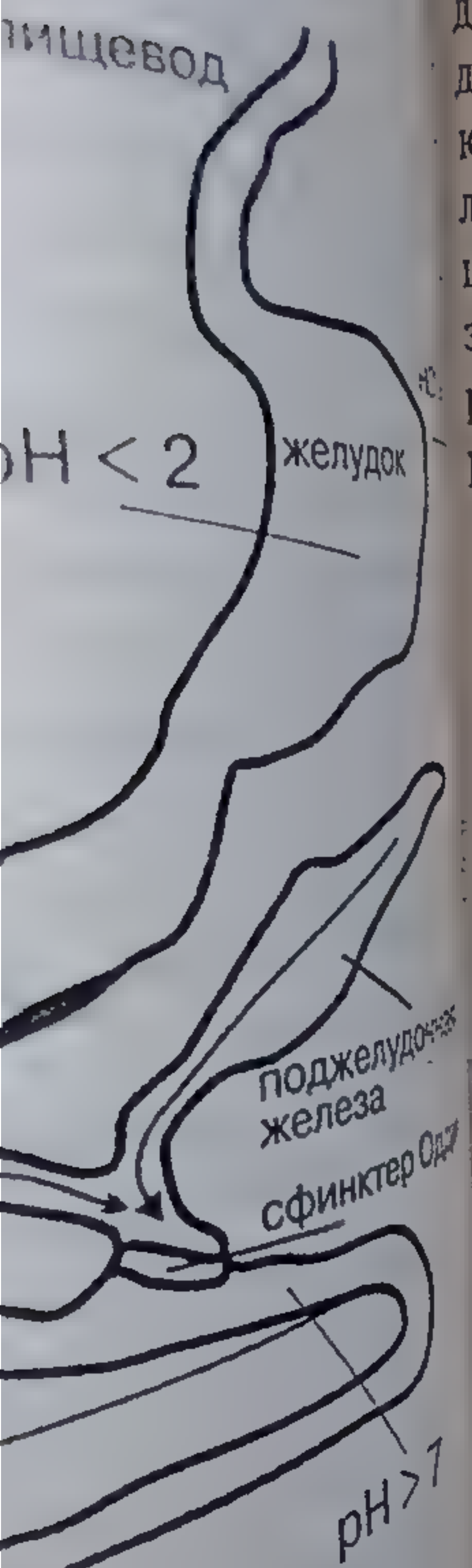


Рис. 1

Когда желудок работает нормально, то соляная кислота ( $\text{HCl}$ ) идет из желудка в кровь через сосуды, оплетающие желудок. Кстати, обратите внимание на желчный пузырь. Его объем очень мал — около 50 мл. Тогда как за сутки печенью выделяется около 3 л желчи. В самом желчном пузыре скапливается более концентрированная желчь, которая выходит из него для расщепления более щелочных белков. Но это не имеет существенного значения для пищеварения. Кажется бы, удаление желчного пузыря — дело плевое. Завершились камни — чик его, и проблема решена. Но в ходе опе-



АТЛЬНОЙ  
РАБОТЫ  
ДЕЛА ЖКТ



нормально, то соляная  
кислота через сосуды, опус-  
кается на желчный пузырь  
на 50 мл. Тогда как за счет  
желчи. В самом желчном  
пузыре более щелочная среда  
— для пищеварения. Но...

рации даже самым безболезненным лапароскопическим ме-  
тодом велика вероятность того, что оставшиеся культя блуж-  
дающего и симпатического нервов могут раздражаться. Раз-  
дражение симпатического нерва вызывает запоры, блужда-  
ющего — поносы, не говоря уже о том, что само по себе уда-  
ление желчного пузыря проблему камнеобразования не ре-  
шит, далее они будут образовываться в печени. Итак, pH  
здорового желудка, как вы уже убедились, меньше 2, pH здо-  
ровой 12-перстной кишки — больше 7. Рассмотрим, как об-  
разуется патология желудка.

В результате незакрытия пилоруса в течение длительного  
периода нижняя часть желудка ощелачивается из-за посту-  
пающей из 12-перстной кишки желчи. Пилорус остается все  
время открытым, ткань его вос-  
паляется. Желудок пытается  
все же отделить кислую среду  
верхнего отдела от щелочной  
среды нижнего. Он как бы пе-  
реносит пилорус несколько  
выше (см. рис. 2).

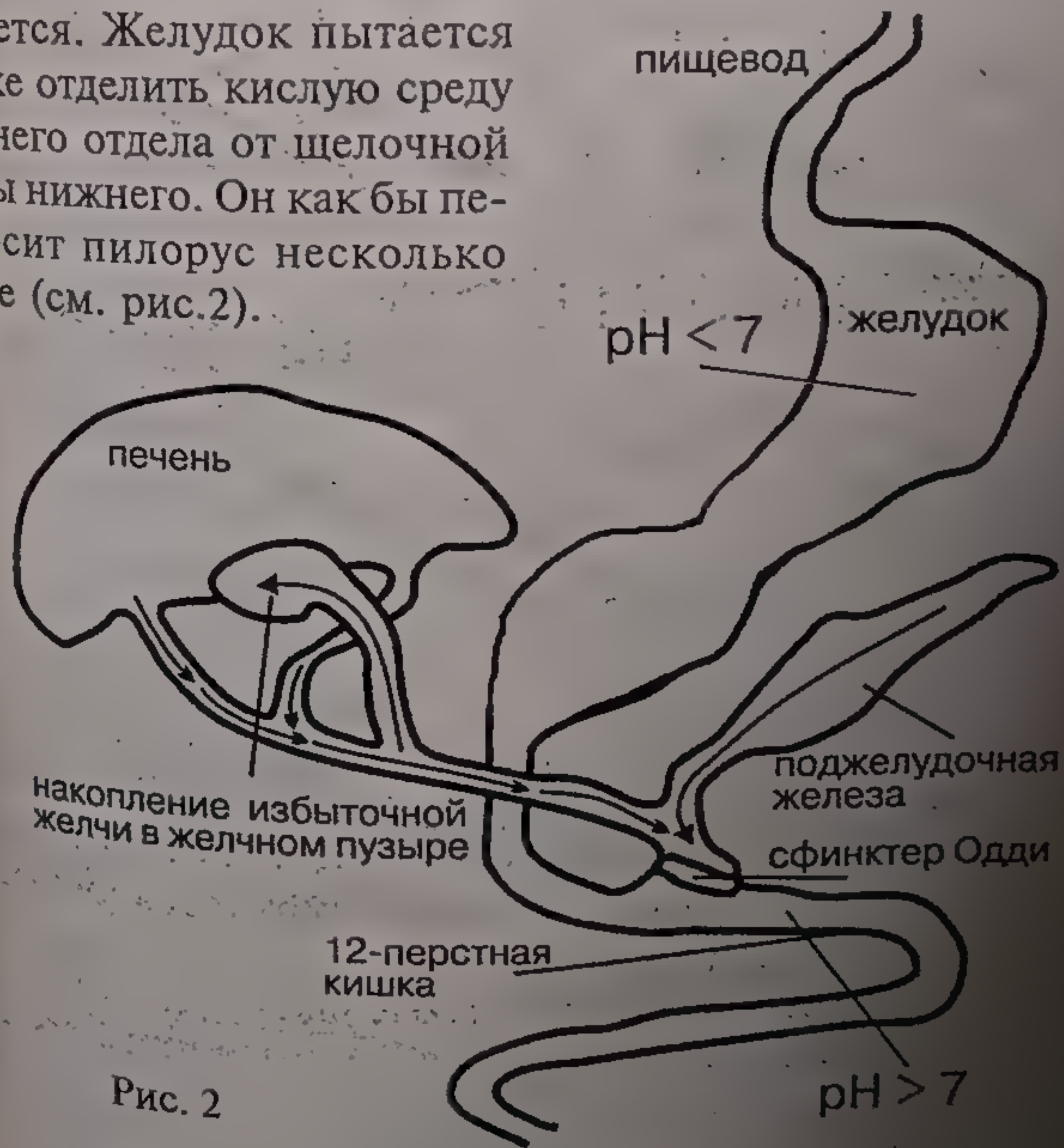


Рис. 2



pH верхнего отдела желудка уже больше 2, но еще меньше 7. В этот момент у человека начинается отрыжка, кислый привкус во рту, изжога и горечь. Через некоторое время желудок приобретает форму песочных часов.

«ЗОЖ»: Это уже последняя стадия патологии?

Д.Н.: Нет, не последняя. В нижней «чаше» желудка уже щелочь, в верхней — еще кислота. Но когда состояние достигло этой стадии, что предлагает такому пациенту официальная медицина? Растительно-молочную и бессолевую диеты, при этом сало считается врагом народа. Между тем сало, как и все животные жиры, — кислотный продукт, даже при хранении не в холодильнике бактерии на нем не заводятся. Короче, подобные диеты стимулируют еще большую выра-

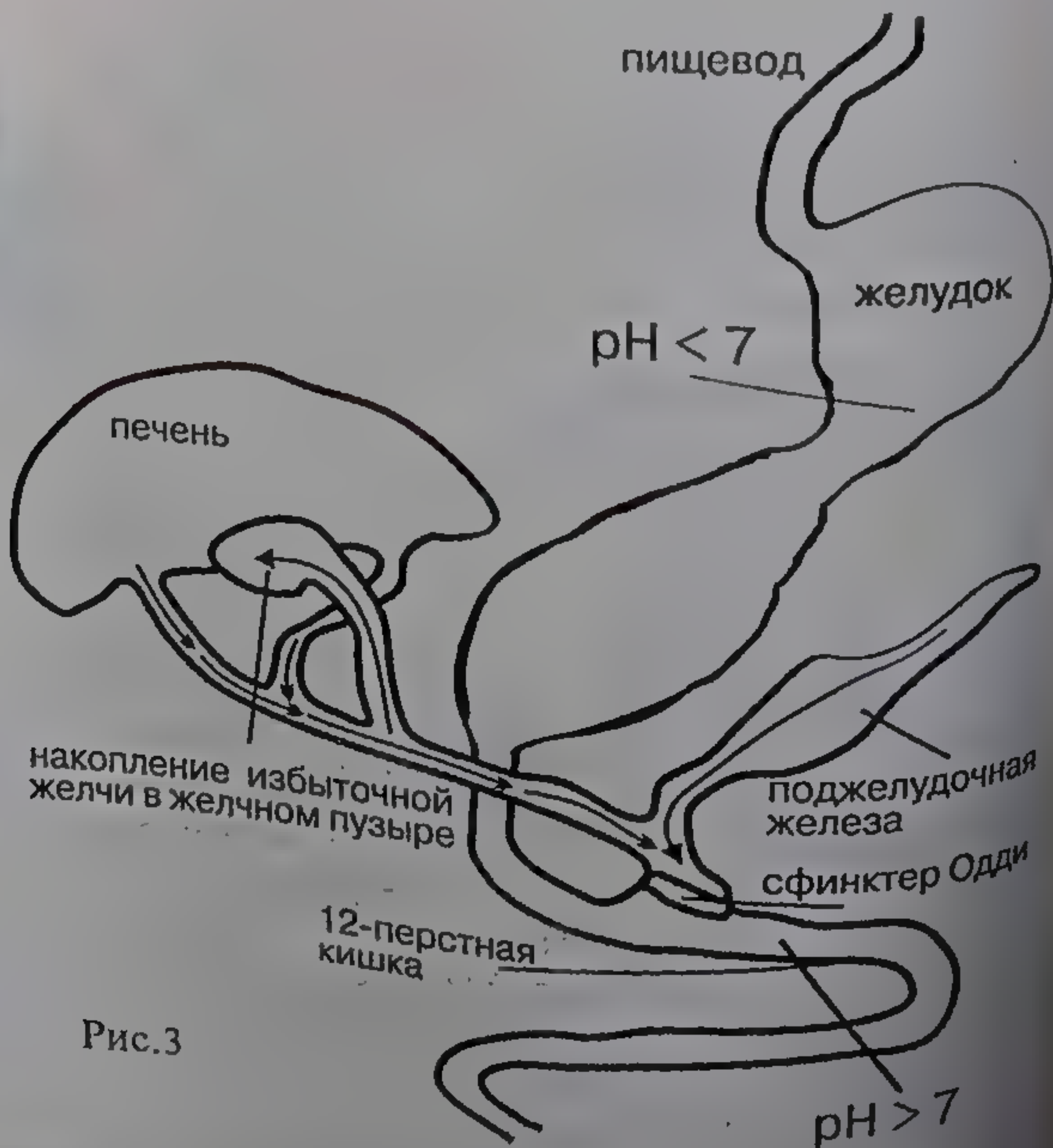


Рис.3



ботку желчи печени и соков поджелудочной железы, и, соответственно, еще больше ощелачивают желудок. При этом часто ощущается кислый привкус во рту. Это происходит от того, что сфинктер пищевода тоже перестает смыкаться, и кислота из верхнего отдела желудка выталкивается в пищевод.

**«ЗОЖ»:** То есть вы хотите сказать, что это происходит не от переизбытка кислоты в желудке, а от ее недостатка?

**Д.Н.:** Конечно. На этой стадии соляная кислота уже не поступает в кровь из желудка. Ее там и так недостаточно. Наоборот, желудок начинает «тянуть»  $\text{Cl}$ , то есть соляную кислоту, из крови, чтобы компенсировать свое состояние. В результате происходит уже ощелачивание всего организма в

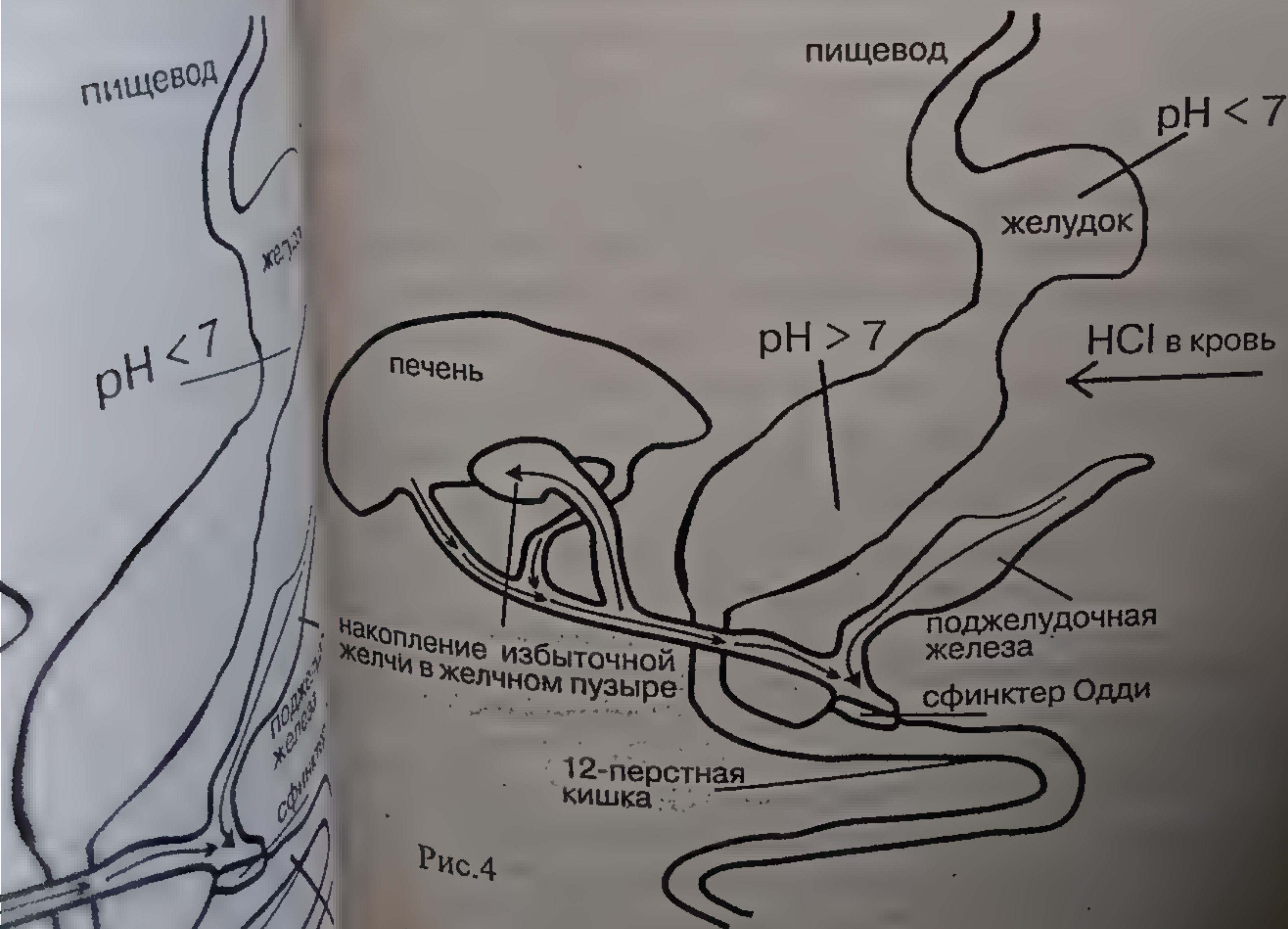


Рис.4



целом. Такие люди — бледные, они постоянно мерзнут (синдром холодеющих рук и ног), у них откладываются всевозможные нерастворимые соли в почках, позвоночнике, суставах, желчном пузыре и печени. Далее начинают образовываться полипы на всем протяжении ЖКТ — в желудке, кишечнике, и так далее.

«ЗОЖ»: А что представляет собой полип?

Д.Н.: Полипы — это гиперплазия слизистой оболочки. То есть не умершие, не обновившиеся в положенное время клетки начинают разрастаться в виде гриба. Если в этой стадии радикально не изменить режим питания, не заняться восстановлением кислой среды в желудке и функции пилоруса, то наступает последняя (можно назвать ее предраковой) стадия патологии желудка.

Тут уже наблюдается полная анацидность (отсутствие соляной кислоты) желудка. То есть желудок — полностью щелочной, его слизистая оболочка атрофируется. Это способствует активному росту полипов, особенно в кишечнике, у женщин — во влагалище, расцветает геморрой, все это из-за постоянного недостатка соляной кислоты в нижней половине человеческого организма. Периодические боли в области живота, то справа (застой в печени и желчном пузыре), то слева (застой в поджелудочной железе) — так называемый холецисто-панкреатит. Что дальше, спросите вы? Начинается прогрессирующая старость, человек приобретает землистый цвет лица, у него падает гемоглобин, развивается склонность к возникновению лейкемии. Дальше возможен рак на всех перечисленных участках. Вывести больного из этого состояния уже очень сложно.

«ЗОЖ»: Допустим, что вы правы, и ваши рассуждения раскрыли наконец механизм ощелачивания организма, о котором все время говорил Б.В. Болотов. Что надо делать, чтобы вернуть этот процесс вспять?

Д.Н.: Работать над восстановлением ЖКТ, правильно питать организм, в том числе и уксусными обтираниями всего тела (можно использовать обычный столовый уксус), перестать сидеть на различных диетах и давиться овсяной кашей,

шей,  
сала,  
свежи  
перио  
ров, го  
Употр  
после

Д.Н.  
на пере  
ние у та  
Естеств  
или пов  
эффект,  
могать,  
между те  
«ЗОЖ»  
зации да  
ют, что  
не помог  
Д.Н.:  
гом. Ког  
раскрыва  
никает в  
дит к спа  
поджелуд  
стают вы  
«ЗОЖ»  
поджелуд  
Д.Н.: И  
жна была  
ктера Одн  
«ЗОЖ»  
нией и гипе



шей, начать полноценное питание, употребление сельди, сала, квашеных овощей, исключить из рациона борщи из свежих овощей (вместо свежих использовать квашеные). На период лечения уменьшить употребление растительных жиров, готовить на сливочном масле или на животном жире. Употреблять соль сразу после еды и затем через 30-40 минут после нее по 0,5 г.

## ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНАЯ ГИПОТОНИЯ И ГИПЕРТЕНЗИЯ

Д.Н.: Многие больные с нарушениями в ЖКТ жалуются на перепады давления в организме. Действительно, давление у таких больных «скачет», оно то высокое, то низкое. Естественно, что лекарственные препараты, понижающие или повышающие давление, дают только кратковременный эффект, а при длительном применении совсем перестают помогать, так как воздействуют на кровеносную систему, а между тем причина подобных состояний в другом.

«ЗОЖ»: В письмах, адресованных вам, вопрос нормализации давления встречается довольно часто. Люди спрашивают, что им принимать, так как обычные средства типа энапа не помогают.

Д.Н.: Естественно, так как причина, повторю, в другом. Когда желудок щелочной, тонус пилоруса падает, он раскрывается. Давление в сосудах тоже падает. Желчь проникает в желудок, возникает болевой синдром. Он приводит к спазму сфинктера Одди и блокированию работы поджелудочной железы и печени. То есть эти соки перестают вырабатываться.

«ЗОЖ»: А из чего вырабатываются желчь печени и соки поджелудочной железы?

Д.Н.: Из крови, а это значит, что часть крови, которая должна была пойти на выработку этих соков, из-за спазма сфинктера Одди осталась в сосудах. Давление повышается.

«ЗОЖ»: Как же бороться с желудочно-кишечной гипотонией и гипертензией?



Д.Н.: Надо снять спазм сфинктера Одди, вылечить желудок и восстановить функцию пилоруса, тогда давление нормализуется.

«ЗОЖ»: Про желудок и пилорус вы нас просветили. А как снять спазм сфинктера Одди?

Д.Н.: Я назначаю прием уролесана по 7-10 капель на кусочек сахара 3 раза в день через 1,5 часа после еды в течение 15-20 дней. При кишечной гипертензии для снятия повышенного АД можно пососать соль после еды. Успех лечения в большой степени зависит от перехода на правильное, полноценное питание. Но в целом гипертоническая болезнь имеет много других причин, которые тоже нужно устранять.

он  
сол  
щий  
тиер  
его  
ефн  
ром  
и др  
Все  
О  
себя  
ляну  
ше 7  
ные  
повы  
За  
на по  
назы  
«З  
Д.  
вать э  
челов  
лотно  
приме  
ным д  
не пер



## РЕФЛЕКС БОЛОТОВА-НАУМОВА

Д.Н.: Вернемся к рефлексу Сердюкова. Напомню, он заключается в том, что на выделенную в желудке соляную кислоту пилорус (мышечный жом, отделяющий желудок от 12-перстной кишки) реагирует закрытием. При этом сам желудок сжимается, повышается его тонус, складки слизистой становятся более рельефными — то есть он приобретает состояние, при котором хорошо всасываются незаменимые аминокислоты и другие кислотные компоненты, например, уксусы. Все это поступает из желудка в кровь.

Однако, на наш с Б.В.Болотовым взгляд, желудок ведет себя подобным образом не только на выделенную в нем соляную кислоту, но и на кислотную пищу (рН которой меньше 7), то есть на мясо, рыбу, грибы, творог, кефир, квашеные овощи. Такая пища способствует закрытию пилоруса, повышению тонуса желудка и его оздоровлению.

Закрытие пилоруса и повышение тонуса желудка в ответ на поступление в него веществ с рН меньше 7,0 необходимо называть рефлексом Болотова-Наумова.

«ЗОЖ»: А собственно, что это нам дает?

Д.Н.: На основе этого рефлекса мы можем рассматривать эволюцию человека от молодости к старости. То есть человеку в возрасте 60 лет надо потреблять больше кислотной пищи, нежели в возрасте 20 лет, а не наоборот. Это пример того, как бытующие понятия противоречат научным достижениям. При этом надо помнить о том, чтобы не переусердствовать и не заблокировать работу подже-



лудочной железы и печени резким переходом на такое кислотное питание.

**«ЗОЖ»:** Как конкретно уберечься от этого?

**Д.Н.:** Если вы «сидели» долгое время на бессолевой и в основном растительной диете, то вводить в рацион вышеперечисленную кислотную пищу (мясо, рыбу, грибы и так далее) надо небольшими порциями. Тот же квас на чистоте-ле надо употреблять, скажем, не 3 раза в день по полстакана, а через каждые 2 часа по столовой ложке. Особенно это касается больных НЯК (неспецифическим язвенным колитом). Через полчаса после еды сосать соль в количестве «на кончике ножа». Это способствует закрытию пилоруса, восстанавливает его функцию. А если пилорус работает нормально, то сколько кислотной пищи вы ни съели бы, блокировки поджелудочной железы и печени не произойдет. Для нормализации их работы, кстати, через 1,5 часа после еды надо пить травяные чаи, которые в принципе щелочные.

**«ЗОЖ»:** О каких травах идет речь и как их заваривать?

**Д.Н.:** Хороши горькие травы, например, полынь. Заваривают 1 ч.л. травы стаканом кипятка, настаивают 15-20 минут, процеживают и пьют подсоленной.

**«ЗОЖ»:** Вы не оговорились насчет подсаливания чая?

**Д.Н.:** Нисколько. Такой чай хорош для лимфы, а лимфа должна быть щелочной и соленой.

**«ЗОЖ»:** И что же, соль класть, как сахар, — 2 ч.л. на стакан?

**Д.Н.:** Ни в коем случае. Речь идет о щепотке, так, чтобы чай был приятным на вкус.

**«ЗОЖ»:** Обычно травяные чаи пьют с медом, или вы — против?

**Д.Н.:** Да нет, я не против, если нет сахарного диабета, можно 1 ч.л. меда на стакан добавить, но, в принципе, хорошо обойтись без этого. А мед лучше потреблять с творогом.



## ВРАЧИ ГРУЗЯТ, ИЛИ ПНЕВМОНИЯ БЕЗ АНТИБИОТИКОВ

В очередной приезд в Винницу доктор Наумов рассказал нашему корреспонденту Сергею Андрусенко, что ему удалось вылечить одну пациентку от рецидивирующей пневмонии без антибиотиков. Естественно, корреспондент захотел встретиться с Ниной Ивановной Мериненковой — так зовут бывшую больную — и выяснить подробности. Дмитрий Власович без лишних слов набрал номер телефона, и через час состоялась встреча с цветущей женщиной средних лет с яркими, блестящими глазами с огоньком — типичная украинка. Вот запись той беседы.

**Нина Мериненкова:** Я заболела в середине июля 2004 г. Дело в том, что я работаю парикмахером, и летом у нас все время включен кондиционер, к тому же постоянные сквозняки из-за открытых дверей. У меня начался сильный кашель. Я пошла к участковому терапевту, мне назначили антибиотики. Но их прием ничего не дал. Кашель не проходил, держалась повышенная температура. Наконец сделали рентген легких. Тут-то и оказалось, что у меня пневмония. После чего мне назначили другие, более сильные антибиотики. Но и через два месяца кашель продолжался, пневмония прогрессировала — хрипы прослушивались в обоих легких. Я опять обратилась к своему районному терапевту, и опять были назначены антибиотики. После приема антибиотиков в третий раз я уже не могла ходить без посторонней помощи. У меня появились слабость и одышка. Возникли проблемы



с пищеварением. Мне сказали, что надо проверить желудок. Проверили, и оказалась уже язва 12-перстной кишки и гастрит. Я была в шоке! Принялась лечить язву, села на строжайшую диету: протертые супчики, овсяная каша, все не-соленое, неперченое, нежирное. А желудок все болел... Тут в нашу парикмахерскую пришел Дмитрий Власович. Я ему пожаловалась, говорю: «У меня язва». А он отвечает: «Может, язва и есть, надо питаться полноценно, и язва зарастет». Мне так запомнились его слова! Я бросила пить антибиотики и лекарства, выписанные от язвы и гастрита. Начала полноценно питаться и лечиться по его схеме.

«ЗОЖ»: Доктор, что же вы рекомендовали?

Д.Н.: Пить квас на чистотеле в течение двух недель по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды и принимать фуразолидон по 2 таблетки 3 раза в день после еды. Через неделю хрипов уже не было. Но пациентка принимала фуразолидон еще в течение недели.

«ЗОЖ»: И все лечение?

Д.Н.: Нет, не все. Кроме этого, Нина Ивановна еще принимала состав на глицерине:

смешать 100 мл глицерина аптечного, 2 лимона, провернутых на мясорубке, 100 г меда. Состав хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день через 1,5 часа после еды.

Н.М.: Всего я выпила две такие порции. Хочу сказать, после предыдущего лечения антибиотиками у меня заболели почки, я все время ощущала боли в пояснице. После лечения доктора Наумова про почки, язву и гастрит я забыла. И не только про них. Были сердечные боли, они тоже прошли, когда я перестала горстями глотать антибиотики, назначенные предыдущими врачами. Видите, как, бывает, грузят врачи.

Д.Н.: Да, у Нины Ивановны была сердечная недостаточность и вызванная этим одышка. Поэтому через две недели основного лечения я назначил:

прием панангина по 1 таблетке 2 раза в день после еды и инъекции внутримышечно витаминов АТФ и В<sub>6</sub>



по 1 см<sup>3</sup> того и другого 1 раз в день на протяжении недели.

АТФ и В<sub>6</sub> — хорошие стимуляторы работы сердечной мышцы, панангин содержит Ка и Mg, также необходимые сердцу.

Параллельно с этим — прием эринита по 1 таблетке 3 раза в день.

В результате сердечная мышца заработала, что показала ЭКГ, и одышка пропала.

Н.М.: Я считала, что я задыхаюсь от воспаления в бронхах, а это была сердечная недостаточность. Еще хочу сказать, что квас на чистотеле я пила с огромным удовольствием, как бражку. И перешла на питание, рекомендованное доктором.

«ЗОЖ»: Расскажите подробнее, что вы едите.

Н.М.: Ем квашеную капусту с добавлением небольшого количества нерафинированного подсолнечного масла холодного отжима. Кстати, на растительном масле ничего не жарю.

«ЗОЖ»: А на чем жарите ту же картошку, рыбу?

Н.М.: На сале, конечно, с добавлением животного жира или сливочного масла. Очень люблю соленые огурцы. Ем мясо, рыбу, яйца, грибы, сало. Люблю смалец (свиной жир), мы же на Украине живем! По утрам, после завтрака, выпиваю чашку кофе и съедаю бутерброд со смальцем. Если когда возникнет изжога, съедаю яблоко.

Д.Н.: Совершенно верно, яблоко и яблочный сок, сделанный из свежих яблок на соковыжималке, подобен по действию квасу на чистотеле.

«ЗОЖ»: Подведем итоги. Если у вас пневмония, вовсе не обязательно «грузить» организм антибиотиками. Антибиотики, как правило, отрицательно влияют на нормальную работу ЖКТ. Их длительное применение приводит к возникновению язв, колитов, гастритов и прочих неприятностей с пищеварением. У детей даже от разовых доз может возникнуть дисбактериоз — бич нашего времени. Поэтому попробуйте последовать рекомендациям доктора Наумова. Положительные ре-



результаты такого лечения, как видите, налицо. Само же лечение пневмонии тоже немудреное — квас на чистотеле, фуразолидон и состав на глицерине с медом и лимоном. Главное при этом — дать организму правильное питание, о котором все время говорит доктор Наумов — мясо, рыбу, грибы, квашености. Хороши пироги с кислой капустой, рыба сочетается с картошкой, мясо — с тушеной капустой, соленые грибы — с подсолнечным нерафинированным маслом и свежим репчатым луком. В борщи и супы добавляйте по столовой ложке 6-9%-ного уксуса. Жарьте на сале или на сливочном топленом масле, не используйте для этого растительные масла. В процессе жарки они становятся канцерогенными, то есть онкоопасными. Овощи ешьте хорошо подсолненными, со сметаной. Употребляйте кисломолочные продукты — кефир, ряженку, простоквашу. Это хорошо делать по утрам за 20-30 минут до еды. А фрукты (кроме арбуза) неплохо пойдут вечером, через час-полтора после ужина или даже вместо него.

3

8-9)

край  
обыч  
ной.  
десят  
деть  
ных в  
Так в  
Васил  
вил от  
Васил  
ции пр  
ее лече  
наш ко  
умову в  
с Нино  
цией кв

«ЗОЖ

Нико  
тала тог  
отдых —  
кровь. К  
лось — ч  
как хлы



## Доктор Наумов: ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ — ЗАБОЛЕВАНИЕ НЕОРДИНАРНОЕ

В самом первом интервью с доктором Наумовым (см. стр. 8-9) зашел разговор о неспецифическом язвенном колите, сокращенно НЯК, от которого, как известно, трудно избавиться обычными методами, предлагаемыми официальной медициной. Редакция получает сотни свидетельств того, что люди десятилетиями страдают этим заболеванием, вынуждены сидеть на строгой диете, лишая организм необходимых питательных веществ, и, несмотря на это, болезнь все равно не уходит. Так вот, Дмитрий Власович поведал тогда о Николенко Нине Васильевне, страдавшей НЯК около 20 лет, которую он избавил от него буквально за 2 недели. Встретиться с самой Ниной Васильевной в тот раз не удалось. Между тем в адрес редакции пришло немало писем с просьбами уточнить подробности ее лечения и питания. И вот, будучи в очередной раз в Виннице, наш корреспондент Сергей Андрусенко пришел к доктору Наумову в поликлинику № 3, где тот работает, и там столкнулся с Ниной Васильевной, зашедшей к доктору за очередной порцией кваса на чистотеле.

«ЗОЖ»: Расскажите все с самого начала.

Николенко Н.В.: Это началось у меня в 80-м году. Я работала тогда в 3 смены. Знаете, как это было — питание, сон, отдых — все нерегулярно. Появились поносы, в кале — слизь, кровь. Как-то мы поехали с сыном в Киев. Что у меня началось — чуть что съешь, и сразу в туалет. Еле добежишь, и как хлынет сплошная кровавая масса. Кто хоть раз пережи-



вал это, поймет. Положили меня в больницу, делали микро-клизмы с облепиховым маслом — поначалу помогало, принимала фестал, затем салазо-пиридазин пила еще очень долго. Диета была такая — на целый год после больницы я исключила из питания все кислое, соленое и горькое. Мясо ела только в виде вареной курицы. Питалась бесконечными супами и кашами — овсяной, гречневой.

**«ЗОЖ»:** И помогало?

**Н.Н.:** Как вам сказать, тогда помогало. Но стоило съесть чего-нибудь кислого, например, квашеной капусты, и сразу — дискомфорт. Приходилось опять сидеть на овсяной каше... Все это длилось до того, как Дмитрий Власович не вылечил меня квасом на чистотеле и правильным питанием.

**«ЗОЖ»:** Нина Васильевна, расскажите, как вы питаетесь сейчас.

**Н.Н.:** Борщи делаю из квашеных овощей, заправляю их пассированным на сале луком. Жарю только на сливочном масле или на сале. Салаты заправляю сметаной или нерафинированным подсолнечным маслом холодного отжима. Ем рыбу (в том числе и селедку), мясо, соленые и маринованные грибы, сало. На гарниры идут картошка-пюре, тушеная капуста, рис, гречка, горох. Запекаю в духовке картошку с салом — целую картофелину вымыть, разрезать пополам, сделать в каждой половинке небольшие углубления, положить в одну половинку кусочек сала, посолить, накрыть второй половинкой и запекать до готовности. Иногда колит пытается напомнить о себе, появляется в кале слизь. Сразу начинаю за полчаса до еды принимать квас на чистотеле по 1/4 стакана 3 раза в день. Если обострение случилось летом, могу выпить сок из чистотела. Говорят, что чистотел ядовит, но мне, например, помогает.

**«ЗОЖ»:** Сок из чистотела?! Как же вы его принимаете?

**Н.Н.:** Чистотел растет у меня на огороде. Я его срезаю, пропускаю через соковыжималку и выпиваю 1 чайную ложку. Сок можно хранить в холодильнике в закрытой стеклянной посуде, разбавив крепким самогоном (70°) или спиртом в пропорции 3/4 сока чистотела и 1/4 самогона или спирта



70°. Сок, разведенный самогоном, можно принимать по 1 ч.л. 3 раза в день в течение 3-5 дней. Еще в период обострения начинаю сосать соль «на кончике ножа» через 30 минут после еды. Под обострением я понимаю те периоды, когда начинаю испытывать дискомфорт при пищеварении. Возвращения самого язвенного колита, то есть поносов с кровью и слизью, не бывает, а может, я этого просто не допускаю. Вот и все премудрости.

### Комментарий доктора Наумова:

Это пример того, с чем часто встречаются практические доктора, когда уже вылеченные пациенты начинают лечиться на свое усмотрение. Но как сказал Парацельс: «Все может быть лекарствами, но ничто не лишено ядовитости».

Сок чистотела и его спиртовые настойки, отвары очень ядовиты. Поэтому их бесконтрольное употребление опасно для жизни. А сок чистотела наиболее эффективен для удаления сухих мозолей.

«ЗОЖ»: Премудрости лечения Нины Васильевны, конечно, невелики. Вот это как раз и вызывало у нас сомнения. И хоть с Ниной Васильевной удалось встретиться «живьем» и убедиться, что выглядит она вполне здоровой, но все же как-то не верилось... И вот совсем недавно мы получили письмо от «неспецифического язвенника» со стажем. Вот оно.

## Я БЫЛ ПОРАЖЕН

Здравствуй, уважаемая редакция.

Пишу вам с большой надеждой на то, что вы сможете ответить на некоторые мои вопросы. Немного о себе. Я инвалид II группы, мне 58 лет. Имею хронические заболевания: диабет I типа инсулинозависимый, болею им более 22 лет; неспецифический язвенный колит — болею 16 лет; в 2001 г. перенес операцию по удалению аденомы простаты. Заключение при выписке — рак простаты. Ну, и ряд других заболеваний. Поэтому «ЗОЖ» для меня, как «спасательный круг», надежда на жизнь. Я читатель «ЗОЖ»



уже четвертый год. Особенно сильно меня интересовали материалы Болотова Б.В. и доктора Наумова Д.В. по оздоровлению организма и лечению НЯК в частности. С язвенным колитом я последний раз лежал в больнице в 2003 г. два раза, сначала весной, затем в конце лета, и так почти каждый год на протяжении 16 лет. Поэтому материалы Болотова и Наумова я взял себе на заметку и с 2004 г. изменил питание, стал закислять организм, употреблять квасы на чистотеле, банановых кожурках, яблочный уксус. При росте 175 см я весил 82 кг, за год похудел на 10 кг. В конце 2004 г. сдал анализ крови на биохимию. Все показания были в пределах нормы, кроме АЛТ — 320 ед., АСТ — 280 ед., при норме до 40 ед. Мне назначили сдать повторный анализ крови. В это время я занимался выведением нерастворимых солей из организма, согласно «Правилу третьему — выведение солей»: перестал употреблять кислотную пищу, Бальзам Болотова («царскую водку»), соль, пил щелочные чаи из хвоща полевого, сабельника. Но буквально через пару недель после начала этого лечения у меня произошло обострение НЯК. Пришлось прекратить заниматься выведением солей и начать лечение колита по материалам доктора Наумова Д.В. Я наладил соответствующее питание, в щи добавлял по 1-2 ст.л. уксуса, стал принимать Бальзам Болотова по 1 ч.л. в чай или другой напиток, квас на чистотеле пил по 1 ст.л. каждые 2 часа, сосал соль через 30 минут после еды.

Первые два-три дня изменений почти не было, я уже подумывал обратиться к проктологу, но еще через пару дней выделения крови и слизи прекратились. В дальнейшем, примерно недели через 3-4, все нормализовалось. Я был просто поражен, что так быстро вышел из этого болезненного состояния без каких-либо лекарственных препаратов. Повторный анализ крови показал АЛТ, АСТ в пределах 50 ед. Почему возникли завышенные показания АЛТ и АСТ? В поликлинике мне ничего определенного не ответили. Хотелось бы узнать о причинах от компетентных людей. А также при употреблении квасов, яблочного уксуса, «царской водки»

Доктор  
какие  
перио  
изошл  
Если э  
нейше

Хот  
тора Н  
гих чит

Ад  
г. М

«30  
и переа  
что он о  
Д.В.  
(аспарта  
за). Это  
сыворот  
сах в мы

В пос  
через сут  
ном тече  
да уровел  
для этой  
ше 1. В в  
АСТ/АЛТ  
этот диаг

Остав  
сирующи  
видно, не

Остает  
АСТ, и АЛ  
сколько н  
агноз веро  
АЛТ вырос  
вернулись



как не делать перерывы? Можно ли употреблять все это в один период или как-то разделять их употребление? Почему произошло обострение язвенного колита при выведении солей? Если это из-за ощелачивания организма, то как быть в дальнейшем при выведении солей?

Хотелось бы услышать ответы от Болотова Б.В. или доктора Наумова Д.В. Думаю, эти вопросы интересуют и других читателей «ЗОЖ».

Адрес: Евстратову Сергею Александровичу, 127081 г. Москва, Ясный пр-д, д. 13, кв. 58.

«ЗОЖ»: Мы связались с Дмитрием Власовичем Наумовым и переадресовали вопросы Сергея Александровича ему. Вот что он ответил:

Д.В.НАУМОВ: Во-первых, по поводу показателей АСТ (аспартатаминотрансфераза) и АЛТ (аланинаминотрансфераза). Это — биохимические показатели крови — ферменты ее сыворотки. По их активности судят о патологических процессах в мышечной ткани, печени и при инфаркте миокарда.

В последнем случае уровень АСТ поднимается в 4-5 раз уже через сутки после инфаркта и нормализуется, при благоприятном течении процесса, на 3-7-е сутки. При инфаркте миокарда уровень АЛТ остается в пределах нормы, поэтому именно для этой патологии характерно соотношение АСТ/АЛТ больше 1. В вашем, Сергей Александрович, случае соотношение  $АСТ/АЛТ = 280/320 = 0,875$ , что позволяет уверенно отменить этот диагноз.

Оставим в стороне поражение скелетных мышц (прогрессирующий миозит, миокардиты, травмы), так как этого, очевидно, не было.

Остается инфекционный гепатит, при котором активность и АСТ, и АЛТ возрастает в 10-100 раз, однако уровень АСТ несколько ниже, чем АЛТ (соотношение  $АСТ/АЛТ < 1$ ). Такой диагноз вероятен ( $АСТ/АЛТ = 0,875$ ), однако у вас уровни АСТ и АЛТ выросли менее чем в 10 раз и, кроме того, в течение 4 недель вернулись к норме, что означает благоприятный прогноз.



Обострение НЯК, безусловно, произошло из-за сильного оцелачивающего действия чаев из сабельника и хвоща. Есть народная поговорка — «травя — отравя», в данном случае именно так и оказалось. Повышение АСТ и АЛТ могло быть вызвано застоем желчи в печени, вызванным сильным оцелачиванием.

Теперь о последовательности и перерывах в приеме квасов, уксуса и Бальзама Болотова. В один период времени принимают только один квас. Например, две недели пьют квас на чистотеле, затем две недели можно пить квас на баяновых шкурках. Уксус можно принимать все время, независимо ни от чего. И квасы, и Бальзам Болотова надо принимать в период лечения, в остальное время их прием не нужен. Достаточно придерживаться того режима питания, о котором я все время говорил. Сочетать с квасами уксус, «царскую водку» можно. Процедуры по выведению солей в случае язвенного колита делать нельзя, так как это будет приводить к его обострению и даже возвращению. При правильном питании соли образовываться не будут.

Зд  
Пе  
нике  
ситься  
его ле  
не дал  
торая  
метод  
№ 4(2  
питать  
лечени  
целый  
до мен  
сложн  
«погиб  
отекала  
соль. К  
путей,  
чал раз  
миому  
ствами  
лась, я  
вотечен  
сердце  
чи в опе  
появлен



## ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

### ОТ «БЕЛОЙ СМЕРТИ» К БЕЛОМУ СПАСЕНИЮ

Здравствуйте!

Перечитала отклики на материалы о Б.В. Болотове в вестнике «ЗОЖ» № 7(259) за 2004 год. И, пожалуй, могу согласиться с редакцией «ЗОЖ», что понять, принять правильно его лечение сложновато. Когда очередное лечение кишечника не дало результатов, а я лечилась по классической схеме, которая помогала многим, я (уже в отчаянии) решилась изучить метод лечения ЖКТ по Болотову. Натолкнула на это статья в № 4(256) за 2004 год «Пациента надо не лечить, а правильно питать» (см. стр. 6-13), где доктор Наумов приводил примеры лечения. Достала все номера со статьями о Б.В. Болотове и целый день сидела и перечитывала, выписывала, и наконец до меня «дошла» схема лечения. Надо признаться, у меня был сложный случай. По незнанию я сама довела свой ЖКТ до «погибели». Еще с молодости я не могла есть соленое, сразу отекала. К врачам не обращалась, просто ограничивала в еде соль. К 30 годам был гастрит, дискинезия желчевыводящих путей, к 40 годам стала бастовать поджелудочная железа, начал развиваться варикоз, появилась миома. Лечила только миому у врачей, а остальные болезни — домашними средствами: травы и тюбажи. Еда была с огорода. Миома не лечилась, я просилась на операцию, так как замучилась с кровотечениями, понизился гемоглобин (не поднимался годами), сердце постоянно болело (из-за низкого гемоглобина). Но врачи в операции отказывали, так как была большая вероятность появления опухоли в другом месте.



Прочитав в вестнике «ЗОЖ» о применении перекиси водорода для лечения от аллергии, я стала ее принимать, строго следуя рекомендациям: очищение кишечника, прием по нарастающей и т.д. В результате от аллергической астмы я спаслась.

Однако одна напасть ушла, другая — пришла. Еще через два месяца моя миома «взорвалась». Она стала расти не по дням, а по часам. Я срочно была госпитализирована и опухоль была удалена. Вы не поверите, какое это счастье, когда все позади: изнуряющие кровотечения, боли в сердце. В меня хлынула жизнь. Ведь столько лет я занималась только своей болезнью, а не семьей, а тут так много свободного времени появилось. И я приняла решение: стать совсем здоровой. Стала перечитывать все выпуски «ЗОЖ», выписывать себе, что нужно и, конечно, сразу применять. Дошла я и до ходьбы на ягодицах. А диета-то у меня все еще была бессолевая. Походила я с месяц, и появилась у меня опухоль в анусе. Пошла к проктологу. Обнаружили трещину прямой кишки. Прооперировали (амбулаторно уже нельзя было лечить). А после операции (диета-то бессолевая) что у меня началось с кишечника! Теперь я понимаю, а тогда я еще не читала о влиянии соли на кишечник. Врагу не пожелаю испытать то, через что я прошла. Это адские необъяснимые боли во всех отделах живота, в сердце, головные боли, невыносимое количество газов, поносы. Обратилась за консультацией к врачу. Велели на ночь пить свежий кефир — и все! Дома из старых публикаций в журнале «Здоровье» нашла статью о проктите (воспалении кишечника), где подробнейшим образом была описана схема лечения. Сейчас я вам ее опишу. Конечно, до начала лечения рекомендуется обследовать кишечник у проктолога, чтобы не запустить более сложные случаи.

При диагнозе «проктит» надо после каждой дефекации вымыть задний проход и сделать клизму для очищения кишечника с кипяченой водой. Далее — сделать микроклизму (50 мл) с одним из отваров трав: ромашки, эвкалипта, ноготков. Днем после клизмы с отваром можно ввести свечку (я вводила «облепиховую»), а на ночь микроклизму обязательно делать с



добавлением 2-3 капель масла с витамином «Е» или «А» (можно выдавить из капсул). Или же применять аэрозоль «Гипозоль А» с насадкой, его хватает на 5-6 раз. После введения микроклизмы с лекарственным настоем надо лежать на животе с подогнутыми коленками, на боках и на спине по 10 минут.

Лечение проктита очень долгое. Надо проявить терпение и настойчивость. Результаты хорошие. Но у меня все время были срывы. Ведь основную причину я не устранила. Я только поддерживала организм.

Наконец, я подошла к лечению по Болотову. Вот как оно выглядело в моем исполнении:

за полчаса до еды — квас из чистотела, прием пищи, затем — соль на кончике ножа, затем через полчаса отвар хвоща полевого или отвар из ягод малины замороженной. Уролесан пила через час после еды. В меню включала обязательно соленое: или селедку, или капусту, или огурец, ела каждый день кусок холодца, а также мясо, рыбу (преимущественно морскую). Не употребляла растительное масло.

Первые 3 дня была ужасная реакция. Опять появилось газоотделение, понос, боли. Потом, через сутки, ощущение простуды, как бы ожидание, что скоро появится насморк, температура, возникало желание прилечь. Это испытание я выдержала. Продолжала лечиться по схеме. Потом постепенно все нормализовалось. Я стала совсем хорошо себя чувствовать через две недели: прошла вялость кишечника (он у меня давно забыл свои функции), перестала отекать от соленого, перестало подниматься давление от мясного, перестали проявляться аллергические реакции (на шоколад, пыльцу деревьев, духи). За это время я каждый день делала массаж тела, ступней, рук. Слушала каждый день (в записях) произведения Бетховена, Баха. Радио и телевизор выключила на весь период лечения. Заряжала себя положительными эмоциями. Старалась всеми силами не реагировать на отрицательные явления.

Прошел месяц. Результатами я довольна. Перехожу на обычный ритм жизни. Но настораживают звоночки: суставы стали скрипеть, появился шум в голове. Соли! Но, ко-



нечно, приму меры. Вопрос в другом. На какой период я оздоровилась? Сидеть на такой диете обременительно для работающего человека. Буду искать ответ на этот вопрос. А может быть, вы мне поможете, неутомимые помощники вестника «ЗОЖ»?

Вы меня извините, но свой адрес я не пишу, так как описала свои не совсем «благородные» болезни, а я еще работаю на руководящей должности, меня очень много людей знает. Живу в Екатеринбурге, вырастила дочь. Скоро на пенсию.  
Н.Н., г. Екатеринбург.

«ЗОЖ»: Нам понятно, почему человек, написавший это письмо, не дал своего адреса и имени. «ЗОЖ» читает много людей, и уважаемая Н.Н. из Екатеринбурга не хочет, чтобы коллеги или подчиненные знали о ее недугах. Между тем нам кажется, что опыт Н.Н. сам по себе очень важен. Одно дело, когда кто-то заявляет, что надо употреблять соль вопреки устоявшемуся мнению, что соль — это белая смерть. Другое — личный опыт человека, испробовавшего все другие пути, не принесшие положительных результатов, и наконец нашедшего выход из тупика. Поэтому мы сочли нужным передать копию письма Н.Н. доктору Наумову для комментариев. Оригинал же письма, естественно, находится в редакции.

Д.В. НАУМОВ: Во-первых, долгий отказ от употребления соли провоцирует возникновение проктита. Так что ничего удивительного в том, что у Н.Н. возникли серьезные проблемы с кишечником, нет.

Далее, Н.Н. спрашивает, на какой период она оздоровилась? При правильном питании нет предпосылок для ухудшения. Нужно протирать кожу 3-4%-ным раствором уксуса, обязательно после душа, ванны.

Берется обычный спиртовой уксус (9%) и разводится теплой водой в пропорции 2 части воды и 1 часть уксуса. Такие процедуры хорошо делать 1 раз в день в течение 10 дней, а затем перейти на режим 2 раза в неделю.

Непонятно, почему Н.Н. считает диету, которая принесла облегчение, обременительной? И последнее. Употребление пи-

шевой  
рее, на  
ния ор  
процес  
которь

Ува  
Вест  
нравито  
газете с  
ему вер  
Таблетк  
ма. Вот  
(«царск  
повыси  
ОРЗ, ан  
ОРЗ про  
ния «ца  
вила ака  
легче ос  
Если  
Бориса  
та голов  
жена на  
томогра  
ратами.  
лось, что  
нельзя пр  
витами  
ние. А е  
образова  
водкой»  
Адрес  
лика М  
вая, д.



щевой соли не приводит к отложению солей в организме. Скорее, наоборот. При налаживании правильного режима питания организм сам начнет выводить нерастворимые соли. Этот процесс может сопровождаться некоторым дискомфортом, который описала Н.Н. Со временем это пройдет.

## МОЙ ОРГАНИЗМ НЕ ПРИЕМЛЕТ ТАБЛЕТОК

Уважаемый «ЗОЖ»!

Вестник «ЗОЖ» выписываю с 2000 года, он мне очень нравится. Некоторые рекомендации применяю. Прочитав в газете статью про академика Б.В. Болотова, безоговорочно ему верю. Мне 45 лет, и у меня уже огромный букет болезней. Таблетки малоэффективны, даже вредны для моего организма. Вот уже почти 2 года я употребляю Бальзам Болотова («царскую водку»). Избавилась от герпеса, гастрита, очень повысился иммунитет. Раньше часто болела бронхитом, ОРЗ, ангиной. Теперь ангины не бывает вовсе, бронхиты и ОРЗ проходят очень быстро. И это всего лишь от применения «царской водки». Сейчас собираюсь испытать все правила академика. Выписала книги Погожевых, чтобы было легче освоить эту мудреность.

Если можно, я очень прошу при возможности спросить Бориса Васильевича, как лечить ребенка с диагнозом «киста головного мозга». Моему сыночку 9 лет. Киста расположена на уровне глазного дна. В возрасте 1 года ему делали томографию. Лечили кавинтоном, диакарбом и др. препаратами. В этом году сделали томографию (ЯМР), выяснилось, что киста увеличилась в размерах. Оказывается, нельзя применять никакие лекарства типа кавинтона и даже витамины. Назначили Гинкго Билоба. У него портится зрение. А еще у него подвывих шеи. Я так думаю, что и киста образовалась от этого. И можно ли ребенка поить «царской водкой» и квасами? Очень прошу, помогите!

Адрес: Захаровой Раисе Леонидовне, 425370 Республика Марий-Эл, Юринский р-н, п. Юрино, ул. Парковая, д. 8а, кв. 12.



«ЗОЖ»: Спасибо вам, Раиса Леонидовна, что нашли время написать нам о положительном опыте применения того же Бальзама Болотова. Тут такое дело... Сам Борис Васильевич занят «с головой» своими научными трудами и отвечать на вопросы, которыми буквально завалили редакцию, не может. Дескать, я все написал, все сказал, — пользуйтесь на здоровье, меня не беспокойте. А лечением больных, приемом и консультированием должны заниматься врачи. Что ж, его тоже можно понять. Поэтому мы задали ваши вопросы доктору Наумову. Вот что он ответил:

Д.В. НАУМОВ: «Царскую водку» вашему ребенку пить можно и нужно по 1 ч.л. 3 раза в день во время еды. Все тело протирать 3-4 %-ным уксусом дважды в день — утром и вечером. За час перед обедом и ужином следует принимать жмыхи свежей капусты в течение месяца. Через полчаса после еды принимать по щепотке нейодированной соли на язык, слюну проглотить.

Надо также следить за внутричерепным давлением и за величиной зрачков. Если один зрачок шире другого — это свидетельствует о повышении внутричерепного давления, тут придется обратиться к врачу. Лечение может быть длительным, но отчаиваться не надо, важна вера в успех.

Сразу  
сем, кото  
ций Бори  
Два го  
чистотел  
фалопати  
пила в ит  
ще-то. К  
но меня с  
тогда я не  
ния. Нич  
этому не  
емом фер  
зультате з  
Далее все  
нарастаю  
нительно  
ной карте  
кий риск"  
аритмия.  
ки, то с  
любая поп  
беспорядо  
только ус  
головакру  
будто сви  
тавалось то  
Надума  
ограничен  
ном на "пи



## КВАС НА БАНАНОВОЙ КОЖУРЕ ОСТАНОВИЛ АРИТМИЮ

Сразу скажу: письмо мое — довесок к тем мешкам писем, которые идут резонансом на публикации рекомендаций Бориса Васильевича Болотова.

Два года назад я пыталась одолеть с помощью фермента чистотела свою гипертонию, осложненную аритмией, энцефалопатией, атеросклерозом сосудов сетчатки и аорты. Выпила в итоге 3 л фермента на сыворотке — не без труда вообще. К тому времени я уже приготовила “банановый” квас, но меня смутил слой плесени, и я его вылила. К сожалению, тогда я не знала, что квас этот был пригоден для использования. Ничего не знала и о советах Болотова по питанию, поэтому не нашла ничего лучшего, как одновременно с приемом фермента чистотела практиковать сыроедение... В результате затея моя по оздоровлению с треском провалилась. Далее все пошло так, как, в общем, и предрекали врачи: по нарастающей. Болезни, увы, прогрессировали, причем стремительно. Я обрастала диагнозами, а записи в амбулаторной карте становились все более устрашающими: “высокий риск”, “очень высокий риск”... Особенно измучила меня аритмия. Если в прежние годы она возникала периодически, то с января 2004 года я была вынуждена спать сидя: любая попытка лечь вызывала усиление аритмии, делала ее беспорядочной, затрудняла дыхание. Лечение в стационаре только усугубило эту проблему — добавились сильнейшие головокружения. Очень трудно стало ходить — ноги были, будто свинцовые. Жизнь стала существованием, и мне оставалось только терпеть и думать.

Надумала я вот что. Сначала решила пренебречь всеми ограничениями в питании — с 1998 года я “сидела” в основном на “пище кроликов”, изредка позволяя себе послабле-



ния. Затем стала пить вытяжку зеленых грецких орехов на меду по рецепту из вестника "ЗОЖ" (№ 18 (164) за 2000 г., стр.9) — там она предлагается как средство от склероза сосудов головного мозга и гипертонии.

В результате за 2 недели я прибавила в весе 8 кг, чему, в общем-то, рада не была, так как считала свой вес 60 кг при росте 167 см нормальным. Правда, заметила, что стала как-то сильнее физически. Тем не менее все диагнозы оставались при мне, и состояние было просто беспросветным. В конце весны, после очередной "отлежки" в районной больнице, я была совершенно обессилена и физически, и морально.

Получив журнал "Предупреждение Плюс" № 3 (21) за этот год, я вновь решила вернуться к болотовским квасам: сделала квас на банановой кожуре, потом — на чистотеле (на сыворотке). Банановый квас понравился мне чрезвычайно. А далее пойдут вопросы. На второй день употребления этого кваса у меня возникло учащенное мочеиспускание (это длилось только сутки), появились отеки век и, в меньшей степени, ног. Но что самое интересное, после 14 месяцев непрерывной аритмии установился правильный ритм! Правда, самочувствие оставалось неважным: слабость, стеснение в груди, затрудненное дыхание.

Мне кажется невероятным, чтобы квас из кожуры банана мог оказать такое благотворное действие и так быстро. Но, похоже, это так!

У меня серьезные проблемы и со стороны ЖКТ, так что фермент чистотела я хотела бы тоже принимать. Б.Болотов неоднократно напоминает, что квасы нужно принимать отдельно: 2 недели один, 2 — другой. Но именно банановый возрождает меня к жизни. Нельзя ли все-таки их употреблять одновременно? И как быть с отеками — они не проходят. К тому же стали болеть ступни ног: как правило, днем, если прилягу отдохнуть, независимо от того, была ли на них нагрузка. К слову сказать, лежать я теперь могу.

Конечно, я не стала пока здоровой. Да и наивно было бы полагать, что многолетнюю болезнь можно одолеть одним наскоком. Но впервые за последние семь лет я, кажется,

нашла р  
чать этог

Систе

ставляе

в ней ест

нюансов

часть из

соваться

ужели та

Адрес:

польский

ул. Комсо

"ЗОЖ

лика. И

которые

чтобы пр

Впроч

ся проко

емся, что

А вы —



нашла рычаг, с помощью которого надюсь все же раскачать этот неподъемный валун.

Система оздоровления и вообще жизни по Болотову представляется мне и простой, и сложной одновременно. Думаю, в ней есть еще немало интересных и пока неизвестных нам нюансов. Раскроет ли нам автор этих открытий еще хотя бы часть из них? Очень огорчительно, что не спешат заинтересоваться ими только в высоких медицинских кругах. Неужели так велика сила догмы?

Адрес: Новак Татьяне Александровне, 357901 Ставропольский край, Советский р-н, с. Солдато-Александровское, ул. Комсомольская, д. 74.

**“ЗОЖ”:** Велика, Татьяна Александровна, чрезвычайно велика. И не только сила догмы. Есть и другие составляющие, которые не позволяют замечать медицину Болотова. О том, чтобы принимать, мы уже не говорим.

Впрочем, есть, правда, немногие врачи... И мы постараемся проконсультироваться с ними по вашим проблемам. Надеемся, что-то подскажут и читатели.

А вы — продолжайте. И думайте, думайте...



## Я НЕ МЕДИК — Я ЧИТАЮ «ЗОЖ»

Скажите, пожалуйста, почему каждый раз, предваряя статьи об идеях Болотова, вы пишете, что все это очень сложно и для понимания, и для выполнения? Люди, читающие «ЗОЖ», — умные, грамотные, эрудированные и любознательные. Когда я приезжаю на консультацию к доцентам и профессорам, они всегда в конце беседы меня спрашивают: «Девушка, вы медик?» А я отвечаю: «Я не медик, я читаю «ЗОЖ».

Идеи Болотова сложны и просты, как все гениальное. Его взгляды, не зашоренные медицинскими знаниями, поразительная широта и глубина его мышления позволяют увидеть всю проблему целиком и найти нестандартное, но правильное решение. И если очень захотеть его понять, то это вполне доступно.

А что касается практической стороны, разве так уж сложно после еды класть щепотку соли на язык? Я постоянно держу солонку на столе и не забываю об этом. А противникам соли задайте вопрос: «Почему у всех славянских народов с древнейших времен до сегодняшнего дня принято самых дорогих гостей встречать хлебом и солью?» Не икрой, не медом, а именно солью. Люди всегда знали или чувствовали, что соль необходима для жизни.

Квашение овощей, фруктов, круп является органичной частью нашей традиции питания. Еще несколько десятилетий назад, до повального увлечения баночным консервированием, во всех домах, и в городе, и особенно в селе, были бочки с квашеной капустой, яблоками, арбузами, грибами. И люди были гораздо здоровее и физически, и психологически, хотя сложностей, стрессов и экологических проблем в нашей истории всегда хватало. Я понимаю, что дело не



только в квашеной капусте и соленых грибах, но, возможно, и в них тоже.

Почти в каждой семье весной и летом делают квас. Так почему бы его не сделать на чистотеле? Осенью — на каштанах, а зимой — на банановых кожурках? Вкусно, просто, дешево и очень полезно. У нас по ТВ целыми днями рекламируют французские “живые” йогурты “Данон” и тому подобное, хотя при таких сроках хранения из “живости” там одни консерванты да ароматизаторы. Что общего у них со здоровьем, неизвестно. В болотовских же квасах все только натуральное. Они и безопаснее, и дешевле. И результаты в оздоровлении дают прекрасные!

Я делаю квас из чистотела на талой воде, вместо сметаны кладу биокефир (в нашей сметане больше загустителей, чем нужных бактерий). Квас получается более нежный и вкусный, чем со сметаной, и плесени меньше образуется (плесень — это не только пенициллин, но и микотоксины, которые нам ни к чему). В результате приема этого кваса я чувствую себя более активной и энергичной, чем раньше.

У Болотова еще маловато сторонников, статистика успехов не ведется, но вспомните о диете Квасневского. Те же мясо, рыба, яйца, грибы, сыр, холодцы. В качестве противоопухолевого питания Болотов рекомендует сельдь, соленое сало и холодцы. Сторонники диеты Квасневского по 10-20 лет едят в основном эти же продукты, и все здоровы, энергичны и не имеют онкозаболеваний. Но система Болотова гораздо обширнее просто диеты, она предусматривает очищение ЖКТ, закисление организма

(5 правил) и многое другое. И это правильно и логично, ведь какую бы оптимальную пищу мы ни загружали в желудок, если работа ЖКТ нарушена, вряд ли мы получим желаемый результат; во всяком случае — не скоро.

Словом, пожалуйста, не пугайте народ “сложностью” болотовских идей. Легких путей к здоровью не бывает. Метод Шевченко — это ведь тоже не только водка с маслом, это вера и очень строгая диета. И советы И.П. Неумывакина — это не только  $H_2O_2$ , но и обязательная физическая актив-



ность, дыхание с задержкой на выходе, прием витамина С, желательное очищение организма, правильное питание. Из этого тоже не просто. Требует много времени, сил и настойчивости.

Словом, огромное спасибо вестнику "ЗОЖ", с его помощью я создала свою модель здорового образа жизни, стараюсь ей следовать и приучать своего ребенка. Это:

- оптимизм и вера в успех;
- постоянная физическая активность (пока мне доступны ходьба, приседания, ежедневная утренняя гимнастика);
- фитотерапия;
- дыхание с помощью тренажера Фролова;
- соль после еды и болотовский квас на чистотеле.

За те шесть с половиной лет, что я постоянно выпиываю "ЗОЖ", моя жизнь значительно улучшилась и физически, и эмоционально.

Римма Николаевна  
Зверькова.  
г. Донецк.

"ЗОЖ": Да, да, для тех, кто помнит, это та самая Римма Николаевна, которая в 3-м (255-м) номере вестника за 2004 год рассказала о том, как восстанавливала здоровье после перенесенных операций на спинном мозге, — "Самая надежная опора и поддержка".

Новое письмо очень длинное. Сегодня мы публикуем лишь ту часть, что касается понимания и восприятия "медицины Болотова".

ПО  
(ТЕО

Если  
ния, гри  
но съест  
них, бор  
или гарн  
На мо  
При п  
бавлять  
Борщ  
Необх  
Дрож  
Надо  
Каши  
тофель —  
Свеже  
сваренны  
ковицей (с  
ст взаимом  
Свежие  
употребля  
щи — мелк  
Квашен  
сыродавлен



# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ПО МЕТОДИКАМ Д. В. НАУМОВА (ТЕОРИЯ АКАДЕМИКА Б. В. БОЛОТОВА)

Если в меню имеются продукты животного происхождения, грибы, борщи с квашеными овощами, то сначала нужно съесть мясо или окрошки, яйца, рыбу, творог и блюда из них, борщи с квашеными овощами, а не салаты, винегреты или гарниры.

На момент приема пищи — один вид мяса, один вид жира.

При потреблении мяса, сала, яиц, рыбы, жиров нужно добавлять горчицу (стимулирует расщепление жиров, белков).

Борщи готовить с квашеными овощами.

Необходимыми являются кисломолочные продукты.

Дрожжевые выпечки употреблять не в свежем виде.

Надо употреблять морепродукты и отвары из них.

Каши — комбинированные (из нескольких злаков), картофель — с квашеными овощами.

Свежее молоко употреблять после смешивания со свежесваренным картофелем, свежими клубникой, малиной, шелковицей (сочетание молока с этими продуктами способствует взаимоперевариванию).

Свежие овощи и фрукты, винегреты преимущественно употреблять во второй половине дня подсолёнными, овощи — мелко порезанными, со сметаной.

Квашеные овощи можно употреблять с растительным сыродавленным маслом.



Полезно регулярное употребление качественных консервированных, засоленных грибов, в основном опят и груздей с растительным сыродавленным маслом и свежим речным луком.

10 частей соленого сала и 1 часть чеснока перекрутить на мясорубке, употреблять с хлебом.

Пить: чистую воду, квасы.

Больной, ослабленный организм не способен переваривать жирную белковую пищу, поэтому продукты животного происхождения ограничиваются небольшими порциями.

Рекомендуется такой суп: в кипящую воду с кусочком мяса или без него прибавляется разнообразная крупа (консистенция супа или кулеша), соль, зелень по вкусу. После готовности туда, где без мяса, — взбитое яйцо.

Необходимое сочетание продуктов:

- студень с горчицей;*
- сосиски, мясо с капустой;*
- гуляш, рыба с картофелем;*
- птица с яблоками;*
- яйца в окрошках;*
- сыр с хреном;*
- крестьянский творог с медом или подсоленный со сметаной и молоком;*
- орехи и маргарины в выпечках;*
- кашу из злаковых сдабривать сливочным маслом, а из пшеницы и бобовых — сыродавленным растительным маслом.*

Квасы сохранять в стеклянной посуде в темном прохладном месте. Образование однородной пленки и осадка допустимо, это — продукты ферментации. Во время приема не взбалтывать, осадок и пленку не употреблять.

Употребление квасов: от 1 ст. ложки на полстакана прохладной кипяченой воды до 1/2 — 1/3 стакана неразбавленного кваса за 20-30 мин. до еды.



Опьянение после приема является признаком чрезвычайно сильного лечебного действия за счет увеличения выделения собственных гормонов, в особенности корой надпочечников.

Через 30 минут после приема пищи положить на язык 0,2-0,5 г соли или соленый морепродукт. Добиваться большего выделения слюны и проглотить. Эта процедура стимулирует противораковый иммунитет, способствует повышению АД, уменьшению болей.



## ПРОДУКТЫ, PH КОТОРЫХ > 7,0 (от более вредных к менее вредным)

Разрушают кислотную среду желудка при их чрезмерном и регулярном употреблении, в особенности у больных. Если все же вы не можете отказаться от их употребления, то лучше делать это во второй половине дня.

- Табак
- Алкоголь
- Томат-паста
- Консервированные овощи и фрукты, которые не были проквашены
- Борщи из свежей зелени
- Борщи и рагу из свежих овощей
- Комбинированные жиры
- Маргарин
- Масло в консервах, в особенности растительных
- Растительные жиры
- Мука, не переработанная дрожжами
- Молоко свежее и кипяченое
- Крашеная вода типа пепси-колы, лимонады и прочее
- Макароны
- Горячий хлеб
- Бобовые
- Кофе
- Какао
- Орехи
- Халва
- Гречка, овсянка и другие каши на молоке и воде
- Гарниры
- Сладости
- Варенье
- Компоты
- Сливы
- Груши
- Свежие овощи и фрукты заморские и несезонные

Помните: Молока рыб разрушает мембраны клеток  
(онкоопасно)!



## КРИТЕРИИ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ПО МЕТОДИКАМ Д. В. НАУМОВА

Многие пациенты попадают в «карусель» бесконечных обследований без какой-либо динамики улучшения здоровья.

Наблюдается такая формула:

*(обследование) x (обследование) = обследование.*

Теория Б.В. Болотова позволяет отслеживать и корректировать процессы организма, а не только заниматься диагностическими поисками. Только от одного нарушения работы желудка можно написать диагнозов на несколько страниц. Конечно, диагнозы катастроф всегда должны быть в поле зрения. Такие, как инфаркт, инсульт, абсцесс, пневмоторакс, асфиксии, кровопотери, шок и т.п. А остальные являются следствием определенных процессов.

Поэтому мною разработаны критерии, по которым отслеживается состояние организма. Эти критерии приведены на следующей странице. Для каждого пациента набор критериев может быть разным. Обсудите критерии со своим лечащим врачом, — скорее всего, он добавит что-то еще, а что-то вычеркнет. При этом первые пятнадцать критериев являются базовыми.

И еще, *очень важно*, чтобы взаимодействие с доктором расценивалось и вами, и врачом, как сотрудничество в общем деле — выздоровлении.



Ф.И.О.: \_\_\_\_\_

Дата и обстоятельства заболевания: \_\_\_\_\_

### Уважаемый пациент!

Основное условие нашего сотрудничества, то есть вашего выздоровления — позитивизм. Важно знать: заболевание, которое вас беспокоит, преодолено. Успех зависит от восприятия и вашей настойчивости. Кратковременное течение болезни требует менее короткого времени лечения, ориентировочно: 1 месяц за 1 год болезни. У более молодого человека еще короче.

Критерии выздоровления	Дата							
1. Улучшение самочувствия								
2. Уменьшение слабости								
3. Уменьшение боли								
4. Нормализация аппетита								
5. Уменьшение жажды								
6. Уменьшение потения								
7. Уменьшение вздутия живота								
8. Улучшение пищеварения								
9. Усиление потенции								
10. Регулярность стула								
11. Нормализация температуры								
12. Нормализация веса								
13. Уменьшение отеков век								
14. Рост волос								
15. Чистота и влажность языка								
16. Уменьшение щитовидной железы								
17. Уменьшение лимфоузлов								
18. Уменьшение селезенки и печени								
19. Нормализация РОЭ								
20. Креатинин, моча								
21.								
22.								

**Помните: ДИАГНОЗ — ЯРЛЫК,  
А КРИТЕРИИ — ВАШ ШАНС!**



## СЕЗОН БОРЬБЫ СПСОРИАЗОМ НАЧАЛСЯ

В одном из материалов вестника «ЗОЖ» («Солить организм при диабете полезно», № 5 (257) 2004 г.) упоминался некий киевский фитотерапевт, излечивший себя от псориаза, нанося лекарство на разогретую кожу. Редакция получила целый ряд писем с просьбами и мольбами рассказать подробнее об этой методике. Наш корреспондент Сергей Андрусенко, будучи по заданию редакции в Киеве, разыскал этого фитотерапевта. Оказалось, что Владимира Кирилловича КУПЧИНА хорошо знают врачи разных направлений, и что он с успехом лечит различные тяжелые заболевания — от полиартрита до мастопатии, разрабатывая и приготавливая собственные составы из лекарственных растений. Речь пошла, естественно, о псориазе.

**Владимир КУПЧИН:** У меня тоже есть своя история. Я заболел псориазом на 3-м году службы в армии, а служил я на флоте в Одесских погранвойсках. После службы я поступил в Киевский политехнический институт на факультет радиоэлектроники. Там меня «обсыпало» уже полностью, и так я промучился 20 лет.

**«ЗОЖ»:** Насколько сильны были поражения?

**В.К.:** Да практически все тело: голова, ноги, локти, спина... Бывали периоды обострения, затем — ремиссии. История долгая... После окончания института я работал наладчиком-связистом, ездил по всему Союзу. И вот как-то, вернувшись из очередной командировки, я узнал, что в селе Лубянка под Киевом есть некий знахарь Галушко, который излечивает псориаз. Было то в 82-м году. А я хорошо ремонтировал телевизоры. Вот я сел



на велосипед, прикрутил чемоданчик с инструментами к багажнику и поехал в эту Лубянку. Заезжаю в село, спрашиваю: «Где тут Галушко живет?» Мне объяснили — такая-то улица, синие ворота. Ну, я подъезжаю, смотрю — хозяин в огороде. Захожу, спрашиваю: «У вас телевизор работает?» — «Ой, сынок, два месяца уже не каже ничего! Заходи, будь ласка!» Телевизор я сделал, заработал он отлично. Хозяин говорит: «Он у меня даже новый так не показывал. А ну, баба Ганна, накрывай на стол!» Сели мы, он спрашивает: «Сколько тебе за работу?» Я объяснил, какое у меня горе. Показал ему. А он говорит: «Так это ты до Галушко ехал?» — «Да...» — «А моя фамилия — Борщ», — и добавил: «А ты к нему и не ходи». Оказалось, что Адам Васильевич Борщ — местный агроном. У него была книга — «Лечебник» Лоевского издания 1807 года, которую он отдал Галушко, после чего тот и стал «целителем». «Так он не врач?» — говорю я. «Какой врач! У него 7 классов образования, он в колхозе столяром работает! А у тебя самого какое образование?» — «Высшее, но не медицинское», — отвечаю. «И ты с высшим образованием до такой ерунды не можешь дойти?». Эта его фраза перевернула всю мою жизнь. Я ехал домой, а в моей голове уже роились мысли... Я решил, что буду лечить псориаз сам. Жена моя — фармацевт. Я проштудировал вначале химию с ее помощью. Затем — физиологию, гистологию, кожные заболевания — времени тогда свободного было много, и я из библиотек не вылезал. По работе приходилось много ездить по разным глухим местам — был на Чукотке, на Алтае, в Прибалтике, в Средней Азии, и везде я находил врачей, знахарей, все записывал... Таким образом я прошел институт и вылечился сам. Не сразу, конечно. Пробовал на себе различные настойки, мази. Тот самый Борщ сказал мне: «Займись-ка ты травами, и ты вылечишься». И за два года я вылечился. Потом я показался врачу, у которого наблюдался. Думал, что он возьмется за это дело. Но тогда ж нельзя было... Однако он стал посылать ко мне больных, я им помогал.

**«ЗОЖ»:** Расскажите же, как именно вы вылечились сами?

**В.К.:** Сейчас расскажу. Я перепробовал разные способы, в том числе и гомеопатию. Но пришел, в конечном счете, к сокам растений либо вытяжкам из них и наружной мази.



Итак, соки растений. Все соки готовятся из свежих растений в период их цветения. Почему соки? Потому что в них находятся все компоненты в биологически наиболее активной форме, причем в каждом растении в очень широком терапевтическом диапазоне, и, таким образом, мы лечим не одну болезнь, а все в комплексе. Весь секрет в том, чтобы эти биологически активные вещества: алкалоиды, флавоноиды, гликозиды и так далее, не потерялись при переработке. Ведь пока растение соберешь, пока привезешь, оно уже высохнет, почернеет. Я пришел к выводу, что нужно соки заготавливать прямо на месте произрастания растений при помощи пресса для получения сока.

«ЗОЖ»: Это как-то очень сложно — где-то нужно брать пресс. А нельзя ли как-нибудь проще?

В.К.: Можно делать спиртовые вытяжки из тех же растений, но также собранных в период их цветения.

«ЗОЖ»: Расскажите, как делается вытяжка.

В.К.: Берем свежее цветущее растение, как привило, целиком, с цветками, но без корней. При этом срезать его надо в час наибольшей биологической активности — это можно узнать из справочников. Далее растение измельчаем ножом на деревянной доске, плотно набиваем им стеклянную банку объемом, например, 1 литр и заливаем 70°-ным спиртом, закрываем полиэтиленовой крышкой. И так, в стеклянных банках, перевозим уже заготовленное растение. На второй день, как правило, надо долить немного спирта доверху, так как растение возьмет часть спирта на себя. Банки, закрытые полиэтиленовыми крышками, стоят в темном месте при комнатной температуре 2 недели. Через две недели содержимое очень сильно отжимается (до минимума потерь), жмых выбрасывается, а полученная эссенция может храниться в плотно закрытой стеклянной посуде из темного стекла в погребе или в холодильнике до 10 лет! Из гомеопатии известно, что подобная эссенция содержит вытяжку из лекарственного растения в разведении 1:3. А лекарственная форма для употребления внутрь должна быть в разведении 1:10. Для этого надо взять 70 мл водки 40° + 30 мл эссенции, и получим 100 мл разведения 1:10.



**«ЗОЖ»:** И можно эти разведения смешивать так же, как смешивают компоненты травяных сборов: одну часть одного, две части другого и так далее?

**В.К.:** Естественно. Вы приготавливаете вначале по 100 мл разведений необходимых трав, затем смешиваете их в тех же пропорциях, что и в сборе, и принимаете по 30-40 капель 3 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 2 месяцев. После первого месяца делается перерыв на 5-7 дней.

**«ЗОЖ»:** Хорошо, если нет ни соков, ни вытяжек — можно воспользоваться аптечными травами. Дайте уже, наконец, компоненты самого антипсориазного сбора.

**В.К.:** Я считаю, что каждого больного надо лечить индивидуально — у одного язва желудка, у другого — гипертония, у третьего проблемы с почками и так далее. Оздоровлять надо весь организм в целом. От этого и зависит эффективность лечения. Но все же я дам вам несколько сборов: первый применяют в общем случае заболевания псориазом — это состав профессора Томилина, которым пользовался я сам, остальные — при некоторых сопутствующих. Все растения для сборов берутся в сухом виде — так, как они продаются в аптеках. Итак, **сбор №1 (псориаз).**

- Фиалка трехцветная — 2 части;
- Золототысячник (любой) — 2 части;
- Багульник болотный (*Ledum palustre*) — 1 часть;
- Дымянка лекарственная (*Fumaria officinalis*) — 1 часть;
- Копытняк европейский (*Asarum europaeum*) — 1 часть;
- Паслен сладко-горький (*Solanum dulcamara*) — 1 часть.

Все компоненты смешать, 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 40 минут под крышкой, процедить, отжать, долить содержимое до 200 мл. Принимать по 1/3 стакана за 20-30 минут до еды 3 раза в день. Курс — 5-6 месяцев. После каждого месяца делается перерыв на 5-7 дней.

**«ЗОЖ»:** Довольно продолжительное время надо принимать этот настой. Курс приема вытяжек из растений в 3 раза короче. Это что, связано с большей эффективностью самих вытяжек?



В.К.: Естественно, но и с большей трудоемкостью приготовления самих препаратов. Псориаз — это не ангина, за две недели не вылечишь. Давайте посмотрим на фармакологические действия растений, входящих в сбор: они охватывают печень, желудочно-кишечный тракт — золототысячник, нервную систему — багульник, органы дыхания — фиалка, противоаллергическим, успокаивающим свойством обладает паслен сладко-горький, отклонения в работе печени, поджелудочной железы — копытняк.

«ЗОЖ»: Заготавливать эти растения как для засушивания, так и для приготовления вытяжек можно ведь и самому в период их цветения. Когда они цветут?

В.К.: Фиалка — в мае, золототысячник — в июле, паслен — в июне-июле, багульник — в июне (берут верхушки с цветами), дымянка — с середины мая (все растение целиком), копытняк (его еще называют подорешник, берут все растение целиком) — в мае.

«ЗОЖ»: После основного курса вы рекомендуете индивидуальные. Вы обещали рассказать о некоторых из них.

В.К.: По окончании основного курса, повторю, в случае приема сбора сухих трав — 5-6 месяцев, в случае приема смеси эссенций — 2 месяца, назначается дополнительный курс продолжительностью соответственно 3-4 месяца при приеме сбора или 1-2 месяца при приеме эссенций, с обязательным врачебным контролем состояния больного.

«ЗОЖ»: Что это означает?

В.К.: Это значит, что при приеме, например, антигипертензивного сбора, если давление вошло в норму после одного месяца приема, продолжать принимать этот сбор дальше уже не следует, и так далее.

Итак, сбор №2 (гипертония и сердечные недомогания, невротозы):

Синюха лазоревая, пустырник, боярышник, валериана, авран лекарственный. Берем 1-2 растения (по одной части в случае двух растений) из этого списка и готовим настой или эссенцию по вышеуказанным методикам.



Прием — аналогичный. Следующие два состава готовятся и принимаются точно так же.

**Сбор №3 (гипотония, упадок сил):**

Золотой корень (родиола розовая), элеутерококк, эхинацея.

**Сбор №3 (печень, желчевыводящие пути):**

Репешок (агримония), календула, полынь горькая.

**«ЗОЖ»: Вы обещали рассказать про мазь.**

**В.К.:** Важным элементом мази является основа мази. В своей практике я пробовал всевозможные основы — и вазелин, и смалец, и многое другое, но все-таки лучшая основа — *солидол жировой* марки «Ж» (ГОСТ 1033-79) — купить можно почти на любом строительном рынке (литровая банка стоит рублей 50). Итак, сам рецепт:

в фарфоровую чашку вылить белок одного свежего домашнего яйца, добавить 2-3 ст. ложки цветочного меда, выдавить 1/3 тюбика детского крема, добавить 1 ч. ложку порошка серы, 1 ч. ложку сока лука репчатого, 1 десертную ложку сока чеснока и 2 ч. ложки золы из плодов каштана. Можно добавить 2 ч. ложки золы плодов шиповника — в золах находятся микроэлементы. Тщательно перемешать все миксером или вручную и все смешать с 1/2 л солидола. Если консистенция будет слишком жидкой, можно добавить солидол до получения сметанообразной массы. Соки чеснока и лука входят в этот состав для консервации. Вместо них можно использовать 2 ч. ложки сока черемши (медвежий лук), смешанного пополам с медом. Черемша — лучший консерватор.

Мазь хранят в холодильнике 3 года. Способ применения: легкие втирания мази в область поражения. При сильных поражениях с большой площадью — 1 раз на ночь, при не- больших очаговых поражениях — 2 раза в день, утром и вечером. Мазь легко впитывается, никаких компрессов не надо.

**«ЗОЖ»: Вы не оговорились насчет количества втираний при больших и малых поражениях?**

**В.К.:** Нет, именно как я сказал. Дело в том, что организм немедленно впитывает мазь через кожу, и при большой площади нанесения литровой банки солидола вам не хватит и на неделю, а это уже передозировка, так как солидол содер-



жит и канцерогены. При больших поражениях я рекомендую втирать мазь в половину очага за 1 раз, на следующий день обрабатывается вторая половина. Дело так идет медленно, но вернее, без передозировки и без возможного обострения.

**«ЗОЖ»:** Мы слышали о применяемом вами способе нанесения мази на разогретую кожу. Расскажите об этой процедуре подробнее. Как вообще родилась эта идея?

**В.К.:** Одно время я работал у профессора Петра Петровича Слынько. Он около 30 лет занимался вопросами потоотделения через кожу. Я пошел к нему работать именно для освоения методики быстрого излечения от псориаза. Почему ему? У него есть открытие в области медицины, зарегистрированное в 1988 году. Оно заключалось в следующем: в обычных условиях кожный покров не пропускает внутрь организма, например, воду. Но если организм нагреть до 40-42°, то после завершения процесса потоотделения можно питать организм через кожу веществами, растворенными в воде, опрыскивая тело аэрозолью (лекарственным веществом, растворенным в воде в пропорции примерно 1:7) при помощи обычного пульверизатора. В течение 3 минут кожа подобна решету, через которое лекарство попадает прямо в кровь, минуя все внутренние органы — печень, почки и так далее. Когда, распарившись в сауне, прыгают в бассейн с холодной водой, в кровь попадает до 10 мл воды, хорошо, если чистой. При распылении ядохимикатов в жаркую погоду механизаторы, бывает, теряют сознание, хотя и работают в респираторах. Происходит это оттого, что яды попадают в кровь через кожу, которую при таких условиях работы просто необходимо защищать соответствующей одеждой. Камера для разогрева представляет собой деревянный ящик, в котором находится стул, снизу, под стул подается горячий воздух при помощи вентилятора. Температура внутри поддерживается на уровне 50-60°, голова находится снаружи. Время разогрева 30-40 минут, в течение этого процесса из организма активно выводятся шлаки, идет потоотделение. После этого пациент выходит из камеры, пот смывается го-



рячей водой и на пораженные участки наносится лечебный состав в виде аэрозоля — я использовал устройство для опыления картошки ядохимикатами.

**«ЗОЖ»:** А что входит в лечебный состав?

**В.К.:** Все то же, что в мазь, за исключением солидола и детского крема, разведенное дистиллированной водой до жидкого состояния. Состав для аэрозоля можно несколько менять, например, таким образом:

белок яйца куриного — 20-30%, сок лука медвежьего — 7-10%, сок паслена сладко-горького — 3-5%, вода дистиллированная — остальное, то есть в сумме должно быть 100%.

12 таких процедур, проводимых через день — чаще нельзя, и от псориаза ничего не остается. Сейчас, кстати, появились переносные бытовые сауны — своеобразный термомешок, который можно использовать для этих же целей. А вообще разогреться можно и в сауне, и в бане, и в обычной ванне в течение 10-20 минут, после чего и наносить на кожу указанный состав.



## Владимир Купчин: МНОЮ ДОКАЗАНО, ЧТО ПСОРИАЗ ИЗЛЕЧИМ

В «ЗОЖ» № 13 (265) за 2004 год мы опубликовали интервью с киевским фитотерапевтом Владимиром Купчиным, излечившим себя от псориаза. В нем шла речь о приготовлении вытяжек из растений и составе, которым Купчин пользовался сам. Недавно Владимир Кириллович побывал в редакции и оставил важное, по его словам, продолжение к материалу, а именно: правила питания и поведения во время лечения. Мы решили опубликовать его, учитывая, что скоро — разгар обострений этой коварной, но, как утверждает сам Купчин, излечимой болезни.

1. Преимущественно пища должна быть: овощи, фрукты, зелень, соки, салаты, кисломолочные продукты — творог, кефир, йогурты, мясо нежирное отварное (не более 2 раз в неделю), картофель печеный или вареный в кожуре, овощные супы и борщи без мяса и без животных жиров, заправленные растительным маслом, зеленью, лавровым листом, луком, чесноком, всевозможными пряностями, но без перца. Бобовые (фасоль, горох, соя) принимать лучше всего с 9 до 19 часов. Взять за правило: пищу после 19 вовсе не принимать.

2. Исключить: все жареное и жирное, острые блюда, рыбу, яйца, копчености, любую колбасу, любые консервации, соленья, водку, пиво, шоколад, сахар и его содержащие (сахар заменить медом), мясные отвары и бульоны, кофе, кока-



колу, фанту и любые другие искусственные напитки.  
**ИСКЛЮЧИТЬ КУРЕНИЕ!**

**3. Благоприятно влияет на лечение голодание.** Начи-  
нать его надо 1 раз в неделю в день наибольшей занято-  
сти делами. Накануне вечером, перед голодным днем —  
легкий ужин (чай зеленый, салат, кефир). В голодный  
день можно пить воду, чуть подкисленную соком лимо-  
на, или минеральную по желанию. После голодного дня  
пить соки: свекольный, морковный, яблочный и т.д.,  
кушать салаты, овощи, фрукты, винегреты, овощные  
супы с подсушенным черным хлебом. В случае обостре-  
ния болезни, во время лечения (новые высыпания, по-  
краснения на коже, зуд, бессонница) нужно проголо-  
дать 3 дня, мазями никакими не пользоваться, выхо-  
дить из голода яблочным, морковным, свекольным со-  
ками, пить переваренную теплую воду с лимонным со-  
ком без сахара.

**4. Исключите водопроводную воду из-под крана.** Пищу и  
напитки готовьте на воде родниковой, колодезной, талой,  
фильтрованной.

**5. Категорически запрещается носить синтетику, особенно  
нижнее белье, исключается также шерстяное и шелковое. Но-  
сите хлопчатобумажную и полотняную одежду. Стирайте ее  
мылом, а не порошками. Оберегайте тело от потертостей и не  
носите тесной одежды и обуви, не допускайте ссадин и ца-  
рапин.**

**6. Успех лечения будет гарантирован, если вы сделаете очи-  
щение организма от шлаков и токсинов, а также очищение  
кишечника и печени. Если у вас есть жалобы на недостаточ-  
ную работу почек, то можно провести очищение почек: сок 1  
лимона на 1 стакан теплой кипяченой воды. Нужно выпить  
6 стаканов в день, а перед этим нужно принимать мочегон-  
ные сборы 1-2 месяца, назначенные лечащим врачом.**

**7. Стрессы, неврозы, переживания, отрицательные эмо-  
ции могут спровоцировать обострение болезни. Поэтому**



перед лечением запрограммируйте себя на доброжелательное отношение к себе и окружающим, настройте себя на здоровый образ жизни, избавьтесь от дурных привычек, займитесь бегом, хождением босиком — это успокаивает нервы, проводите приятные обмывания тела отварами веток березы, листьев ореха, хвои. Если у вас получается, проводите наедине медитацию, читайте молитвы, программы на благоприятный исход с глубокой верой в полное исцеление. Успокаивает нервы задержка дыхания: медленно через нос наберите до отказа воздуха, задержите его на 10-20-30 секунд и через рот медленно выпустите. Такой прием, повторенный 2-3 раза, успокоит нервы перед каким-либо волнением или переживанием, или при бессоннице.

**8. Частое мытье противопоказано.** Мыться надо детским мылом. Ванны принимать и мыть голову надо из отвара веток березы, или веток хвои, или листьев ореха, или горсти скорлупы орехов. Варить надо 20-30 минут в кастрюле, настоять до теплого состояния и таким отваром обмывать тело, а голову мыть с сырым яйцом, просушить и втереть мазь. Вода должна быть не холодной и не горячей, а просто приятной. Такие процедуры делать 2-3 раза в неделю.

**9. КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ ПРИНИМАТЬ ХИМПРЕПАРАТЫ!** Они могут быть назначены только в критических ситуациях!

**ЗОЖ:** Напомним, в «ЗОЖ» № 13 (265) за 2004 год шла речь о методике приготовления вытяжек из растений, в идеале заготавливаемых на месте их произрастания. Однако можно пользоваться и сухими растениями, собранными самостоятельно или купленными в аптеке. Правда, в этом случае срок лечения увеличивается в два раза — до пяти-шести месяцев. Повторим схему лечения с использованием отвара из сухих растений и мази. Она — общая и в том, и в другом случае.



## СХЕМА ЛЕЧЕНИЯ

### Сбор:

- Фиалка трехцветная — 2 части;
- Золототысячник (любой) — 2 части;
- Багульник болотный (*Ledum palustre*) — 1 часть;
- Дымянка лекарственная (*Fumaria officinalis*) — 1 часть;
- Копытняк европейский (*Asarum europaeum*) — 1 часть;
- Паслен сладко-горький (*Solanum dulcamara*) — 1 часть.

Все растения для сборов берутся в сухом виде — так, как они продаются в аптеках. Компоненты смешать, 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 40 минут под крышкой, процедить, отжать, долить содержимое до 200 мл. Принимать по 1/3 стакана за 20-30 минут до еды 3 раза в день. Курс — 5-6 месяцев. После каждого месяца делается перерыв на 5-7 дней.

Параллельно втирается мазь, приготавливаемая по следующему рецепту:

В баночку поместить:

1. Белок свежего куриного яйца — 1 шт.
2. Мед цветочный пчелиный — 2-3 ст. ложки
3. Сок лука репчатого — 1 ст. ложка
4. Сок чеснока — 1 дес. ложка
5. Детский крем — 1/3 тюбика
6. Порошок серы и золы каштана — 2 ч. ложки.

Все тщательно перемешать миксером или вручную и затем смешать с 0,5 литра солидола жирового (ГОСТ 1033-79 Ж), мешать до тех пор, пока не получится однородная тягучая масса. Мазь сохраняется в холодильнике до 3 лет.

Подушечкой указательного пальца прикоснуться к мази, потыкать на небольшой площади поражения и круговыми движениями втереть. При поражении кожи до 20% втирать можно утром и вечером, а при поражении свыше 20% — втирать только вечером. При поражении тела свыше 50% надо определить примерно 15-20% пораженной кожи и втирать 1 раз в день ежедневно до очищения пораженных выбранных участков. Расход мази — не больше 0,5 литра в месяц. Пора-



женные участки очищаются за 1-1,5 месяца, но внутрь капли надо принимать 4-6 месяцев. Если мазь вызывает зуд, новые высыпания — значит, у вас период обострения. Во время обострения никакими мазями пользоваться нельзя. Нужно подождать неделю-две-три, при этом можно принимать успокоительные средства (например, настойки пустырника, валерианы или боярышника по 40 капель 2-3 раза в день) до угасания обострения, а затем осторожно, где-то в одном месте попробовать втереть мазь и подождать час-два. Если не будет нежелательной реакции, то можно продолжить. В некоторых случаях на очищаемых участках могут появиться гнойнички, это не страшно, их нужно промывать теплой водой с детским мылом, а лучше — отваром веток березы.

При соблюдении указанных рекомендаций по лечению псориаза, при здоровом образе жизни вы обязательно вылезаете. Изучайте самого себя, записывайте и запоминайте, какие обстоятельства в жизни и пища вызывают обострение болезни и какие облегчение.

Не обязательно ищите все те растения, которые я указал. Иногда достаточно сбора 2-3-4 растений, сухих, которые есть в аптеках. Приготовить из них настойку (она эффективнее, чем отвары) можно так:

поместить смесь сухих растений в баночку до 1/3 объема, например, в 0,5 л, залить доверху крепкой водкой или 70%-ным спиртом, настоять 14-20 дней в темном месте при комнатной температуре, процедить и принимать по 40 капель 3 раза в день за 20-30 минут до еды на протяжении 2 месяцев. После одного месяца приема сделать недельный перерыв.

Параллельно втирается мазь.

«ЗОЖ»: С Владимиром Кирилловичем Купчиным можно связаться по телефону в Киеве: 8-1038044-535-02-03, с 10 до 18, кроме субботы и воскресенья.

Материал готовил  
Сергей АНДРУСЕНКО.



## Ирина Цветкова: ВРЕМЯ ОСТАНАВЛИВАЮТ РУКАМИ

«Гримеры всегда стараются замазать мои морщины. Они не знают, каким трудом они мне достались», — так говорила великая итальянская актриса Анна Маньяни. Да, эти самые морщины. Каждый день зеркало неумолимо напоминает о том, что время идет, бежит, несется галопом вскачь, и где-то там будет финиш — ничего, вроде бы, не поделать... Конечно, жить вечно нельзя. А вот вернуть молодость, сбросить лет 10-15, а то и 20, оказывается, можно. Редакции стало известно, что есть в Москве специалист по разворачиванию времени вспять, и зовут этого специалиста Ирина Цветкова. Записаться на прием к ней невозможно. Очередь «забита» на два года(!) вперед, а дальше записи нет — шутить со временем Ирина не любит. Почему люди буквально ломаются помолодеть — понятно. А вот как этого добивается Ирина Цветкова? Наш корреспондент Сергей Андрусенко долго искал возможность встречи с ней. И наконец она представилась.

**«ЗОЖ»:** Ирина, так ли уж реально помолодеть лет на 15? Что-то не верится...

**Ирина ЦВЕТКОВА:** А вы вот посмотрите на фотографии этих людей. Ничего странного не замечаете?

**«ЗОЖ»:** Вроде нет, а зачем вы сначала нынешнюю фотографию вклеили, а затем — юношескую?

**И.Ц.:** Все как раз наоборот. Видите, вот здесь — женщина 45 лет, а напротив — ей 48.

**«ЗОЖ»:** Вы хотели сказать — 28?

**И.Ц.:** Да нет, здесь ей именно 48.



«ЗОЖ»: Не может быть! Объясните, как это возможно?

И.Ц.: Процесс старения — естественная вещь. Он запрограммирован в клетках организма и начинается тогда, когда ухудшается состояние защитных систем клеток. Так же процессы старения происходят на гормональном уровне — с возрастом, как известно, мы испытываем недостаток гормонов. Все это касается как кожи лица, плотность и эластичность которой уменьшается, кожа становится суше, так и мышц лица, которые теряют свой тонус. И под действием силы тяжести лицо «падает».

«ЗОЖ»: Вот как, все дело в земном притяжении. А я думал, виноваты морщины...

И.Ц.: Не совсем так. Морщины, конечно, появляются, но главная причина старения лица — потеря тонуса его мышцами, в результате чего лицо «провисает», морщины еще больше усугубляются. Кроме того, в результате возрастного гормонального дисбаланса появляются брыли, вторые и третьи подбородки, дальше, думаю, можно не продолжать. Так вот, одним из современных средств омоложения является гормональная косметика. Как только вы нанесли на кожу лица гормональный крем, он моментально впитывается и тут же начинает «работать», лицо временно молодеет. Но есть и отрицательное воздействие: гормоны вмешиваются в работу всего организма и пагубно влияют на деятельность печени, почек, надпочечников. Кроме того, происходит привыкание организма к внешним гормонам, и через какое-то время подпитывать ими кожу приходится все чаще, постепенно переходя к более сильным гормонам. В конце концов, эти кремы перестают работать вообще, пружина старения, которая была оттянута внешними гормонами, распрямляется, и лицо стареет прямо на глазах. Второй путь — это инъекции ботокса — вещества, блокирующего подвижность лицевых мышц на срок до четырех месяцев. После таких инъекций вы можете разговаривать, улыбаться, но никакой мимики на лице не происходит, кожа не «намарщивается», и морщины постепенно разглаживаются. Но при этом, если обкалывают лобные мышцы, происходит опускание верх-



него века, которое потом не удастся убрать никакими средствами. Если обкалывают подглазничную область, тонус скуловых мышц падает, опускаются щеки и углы рта, возникают брыли, меняется овал лица. Со временем происходит атрофия самих мышц. Третий путь — гелевые инъекции в область продольных морщин. Этот гель со временем должен рассасываться и выводиться с лимфой и кровью, но во многих случаях он капсулируется, обрастает коллагеном, образуются бугры, лопаются сосуды... Четвертый путь — силиконовые имплантанты, вставляемые оперативным путем...

**«ЗОЖ»:** Стойте, стойте, стойте. Минусы этого и следующих методов омоложения лица и так понятны. Прежде всего — это весьма дорогие процедуры, и я не уверен, что среди читателей вестника «ЗОЖ» найдется хотя бы один, могущий себе позволить нечто подобное. Давайте вернемся к вашей методике, не требующей ни особых затрат, ни, как я слышал, оперативного, ни медикаментозного вмешательства.

**И.Ц.:** Действительно, я не использую гормональной косметики, ни гелевых, ни ботоксосодержащих препаратов, ни имплантантов. То есть ровным счетом ничего искусственного.

**«ЗОЖ»:** Что же тогда?

**И.Ц.:** Я делаю скульптурный массаж лица. Если хотите — фейсбилдинг, по аналогии с бодибилдингом.

**«ЗОЖ»:** Что происходит при этом с лицом?

**И.Ц.:** Представьте, что вы ходите в тренажерный зал или занимаетесь какими-либо физическими упражнениями. Что происходит сначала? Вы худеете, избавляетесь от лишней тканевой жидкости и жировой клетчатки. После этого начинается рост мышц, они увеличиваются в объеме, потом — твердеют. То же самое происходит и с лицом. На упругую увеличенную в объеме группу скуловых мышц натягивается «провисшая» кожа, разглаживаются морщины, регенерационные и обменные процессы в клетках кожи идут быстрее, ее состояние улучшается.



**«ЗОЖ»:** Раз уж мы заговорили об аналогиях с культуризмом, то возникает вопрос: не вернется ли все на круги своя при прекращении тренировок?

**И.Ц.:** Во-первых, не сразу. Во-вторых, после курса из 10 массажей в течение 2 месяцев (то есть примерно 2-3 раза в неделю) вы переходите на профилактический режим 1 раз в месяц.

**«ЗОЖ»:** Массаж предполагает походы к косметологу. А нельзя ли приблизиться к вашим результатам самостоятельно?

**И.Ц.:** Можно. Для этого я разработала технику самомассажа, который надо включить в комплекс упражнений и занятий для лица, как гимнастику для тела. Заметные улучшения появляются, когда вы используете эту технику в течение 3 месяцев 2 раза в неделю. Регулярное выполнение самомассажей в будущем позволит сохранить молодость на долгие годы.

**«ЗОЖ»:** Убедили. Давайте перейдем к практике.

**И.Ц.:** Перед самомассажем надо очистить лицо тоником или очищающим молочком, нанести на лицо скраб или крем по типу кожи. Все движения делают снизу вверх, против силы гравитации.

**«ЗОЖ»:** Давайте остановимся на скрабе. Что это такое и можно ли приготовить его самому?

**И.Ц.:** Скраб — это крем по типу кожи с мелкодисперсным абразивом, например, перетертой в мелкий порошок яичной скорлупой. Можно приготовить его и самому. Вот простейший рецепт:

берем кофейную гущу, оставшуюся после выпитого натурального смолотого на кофемолке кофе, и смешиваем ее с густой сметаной в соотношении примерно 2 части гущи и 1 часть сметаны. Хорошо размешиваем и наносим на лицо. Жирность сметаны подбираем в соответствии с типом вашей кожи: если кожа не жирная, сметану берем пожирнее, и наоборот.

Далее приступаем к самомассажу, в котором используется всего 3 вида движений: похлопывание ладонями или пальцами, сильные щипки большим и указательным пальцами и сильные точечные надавливания.



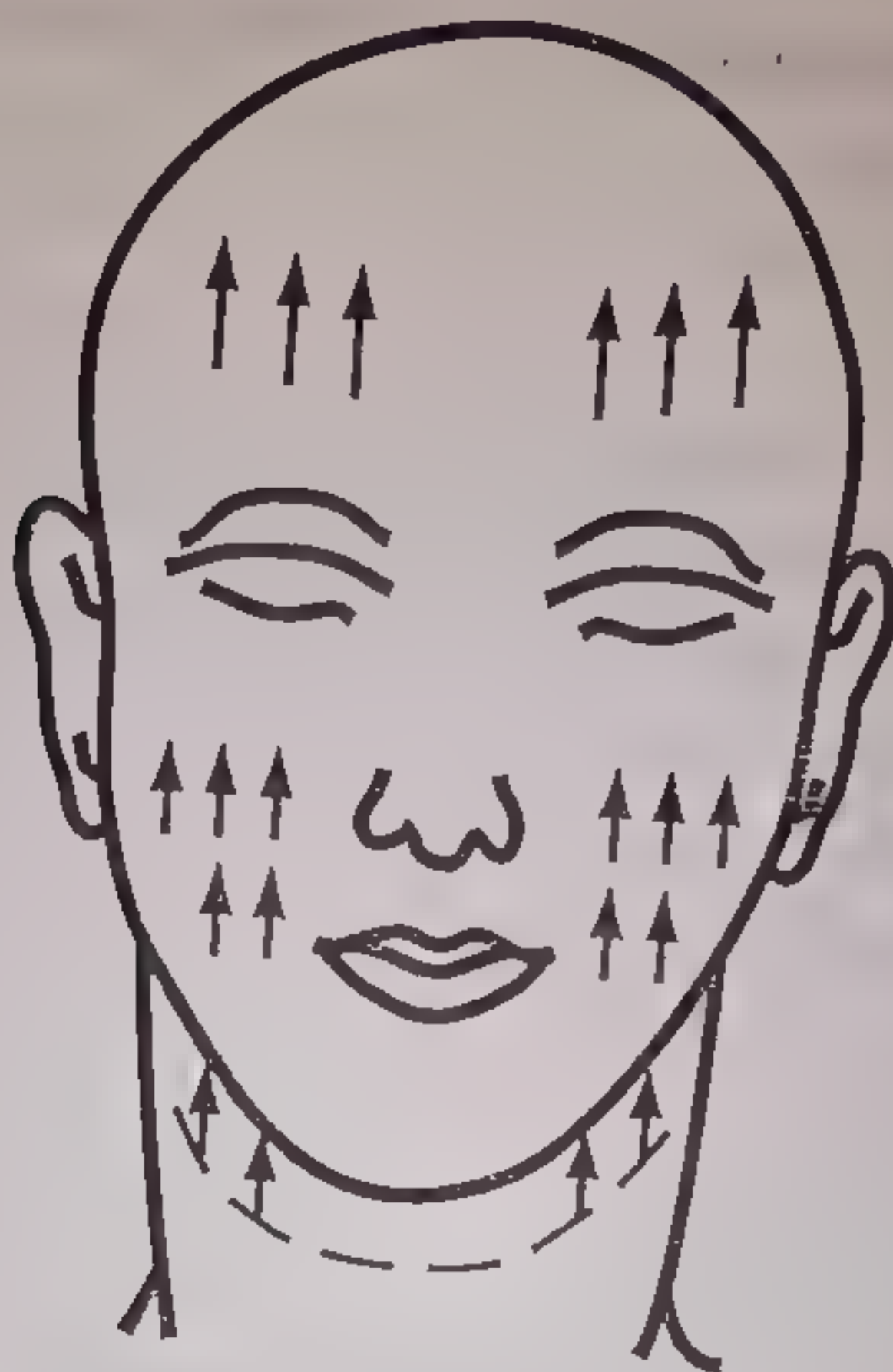


рис.1

«ЗОЖ»: Насколько сильными должны быть щипки и надавливания?

И.Ц.: По ощущению — до средней боли. Итак, 1-й этап — похлопывания ладонями двух рук (пальцы держим вертикально) по лицу, от подбородка ко лбу, до легкого покраснения кожи. Руки «ходят» возвратно-поступательными движениями снизу-вверх, хорошо «отшлепывая» кожу по пути

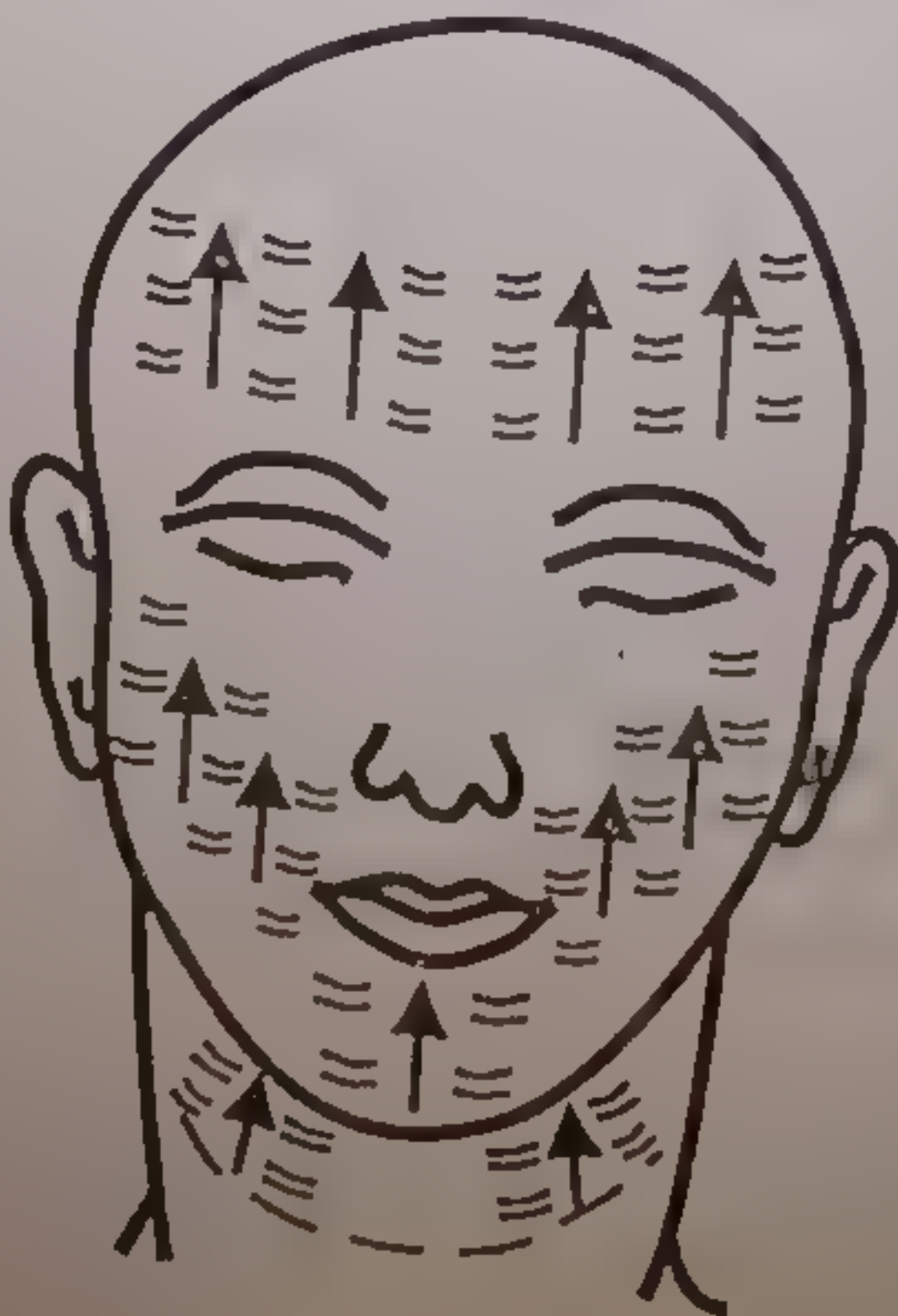


рис.2



вверх. При этом область щитовидной железы надо избегать (рис. 1).

2-й этап — щипки большим и указательным пальцами двух рук в том же направлении, что и на 1-м этапе. (рис. 2).

«ЗОЖ»: Щипок, как вы сказали, это захват кожи между большим и указательным пальцами. Как при этом расположен большой палец — сверху или снизу?

И.Ц.: Большой палец — снизу, указательный — сверху в согнутом состоянии, то есть мы защипываем кожу подушечкой большого пальца и второй фалангой указательного.

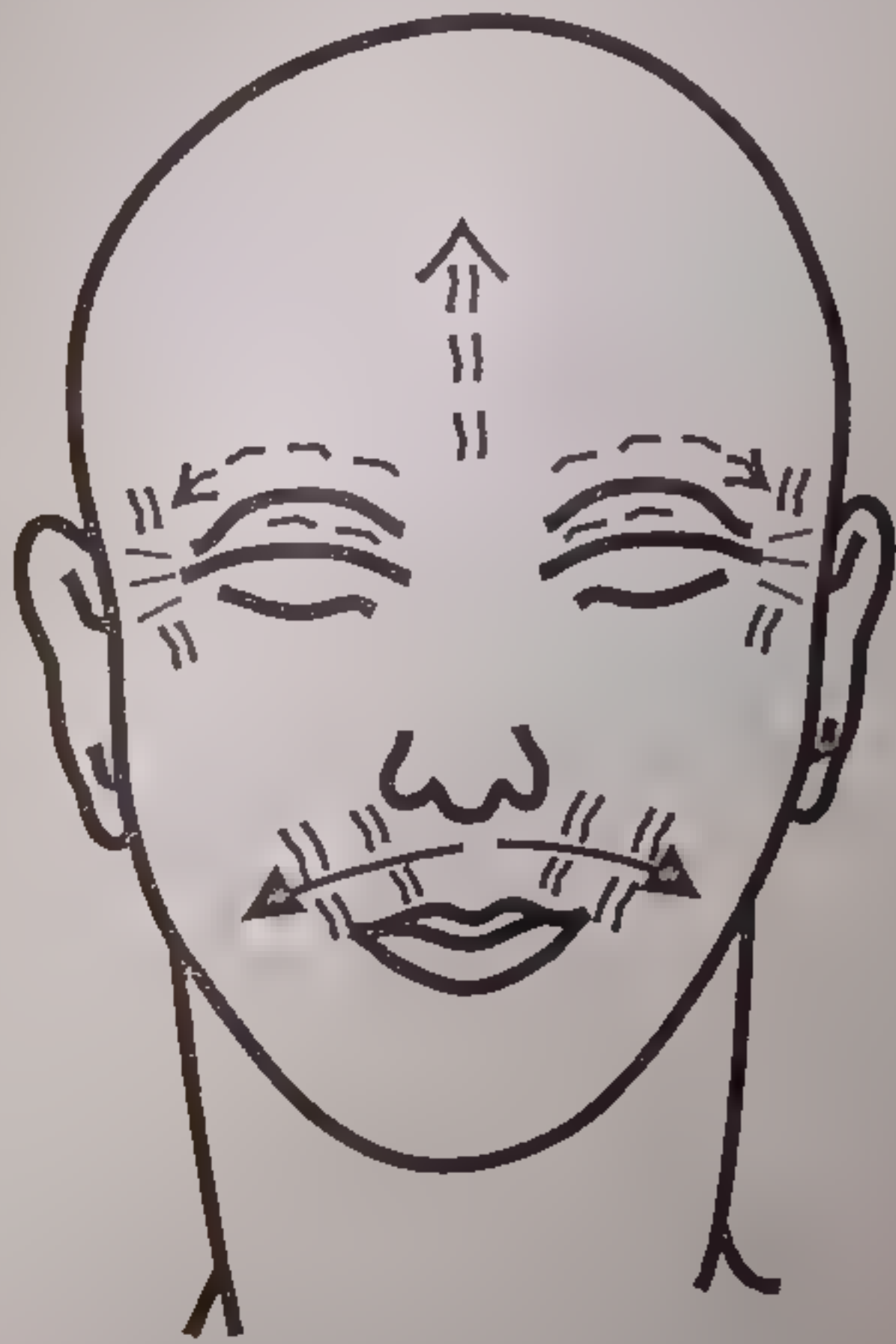


рис.3а

Продолжительность 2-го этапа — около 1 минуты. Далее — 3-й этап — «мелкие» прощипывания мимических морщин подушечками большого и указательного пальцев (рис. 3а и 3б).

«ЗОЖ»: Что понимается под мимическими морщинами?

И.Ц.: Под мимическими понимают морщины, возникающие вследствие мимики лица. Это область над верхней губой, над бровями, «гусиные лапки» около глаз и область лба над переносицей (рис. 3а), носогубные складки, впадина между подбородком и нижней губой и область на лбу над бровями (рис. 3б). Продолжительность 3-го этапа — около 2 минут.



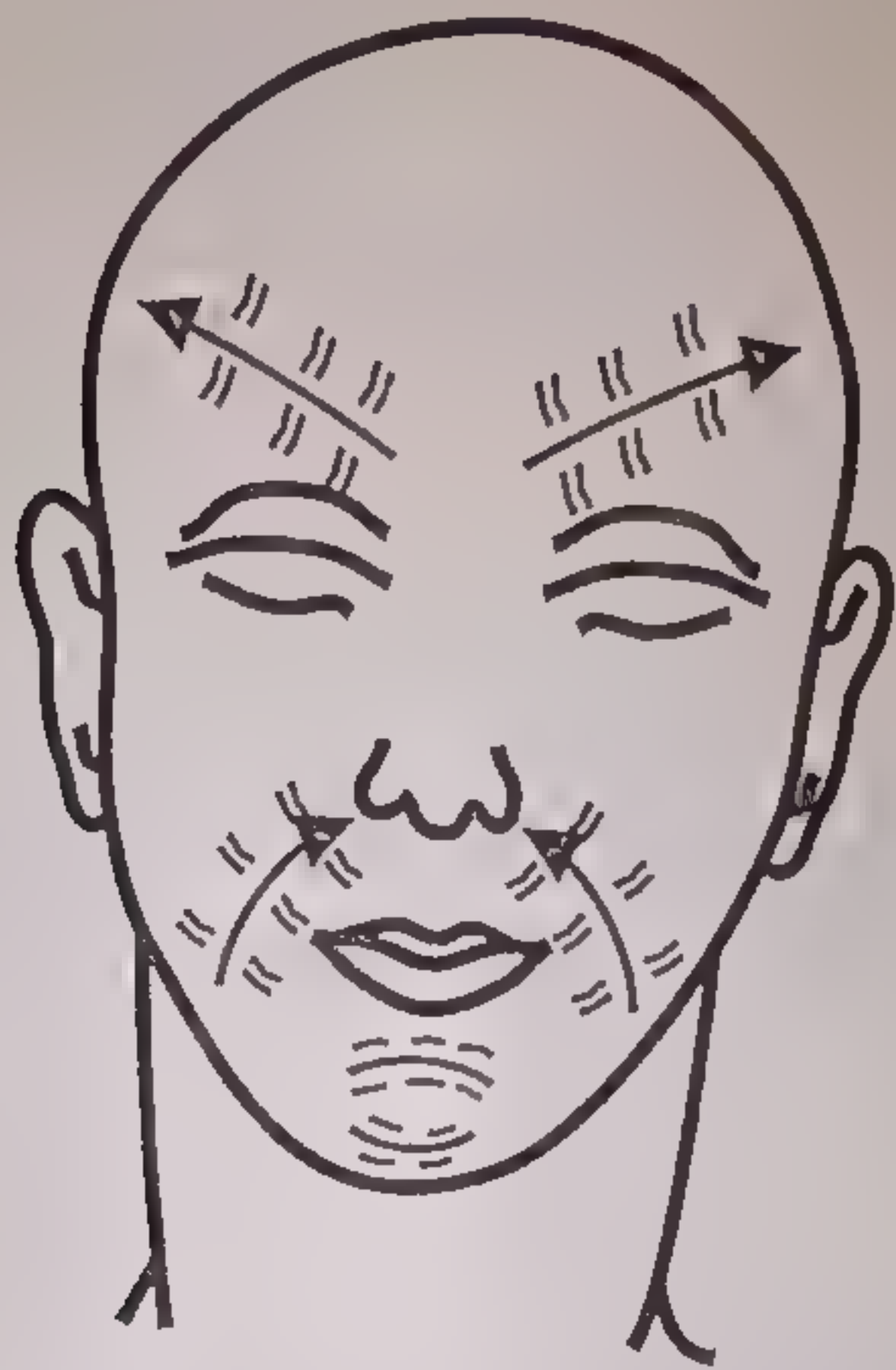


рис.36

Затем — 4-й этап — сильные щипки с захватом группы скуловых мышц (рис. 4). Продолжительность — около 1 минуты.  
«ЗОЖ»: В чем особенность скуловых мышц? Почему они выделены в отдельный этап?

И.Ц.: Скуловые мышцы «держат» лицо, они более всего заметны, и их состояние сразу бросается в глаза. В молодом здоровом организме они, как правило, упругие, на них хоро-

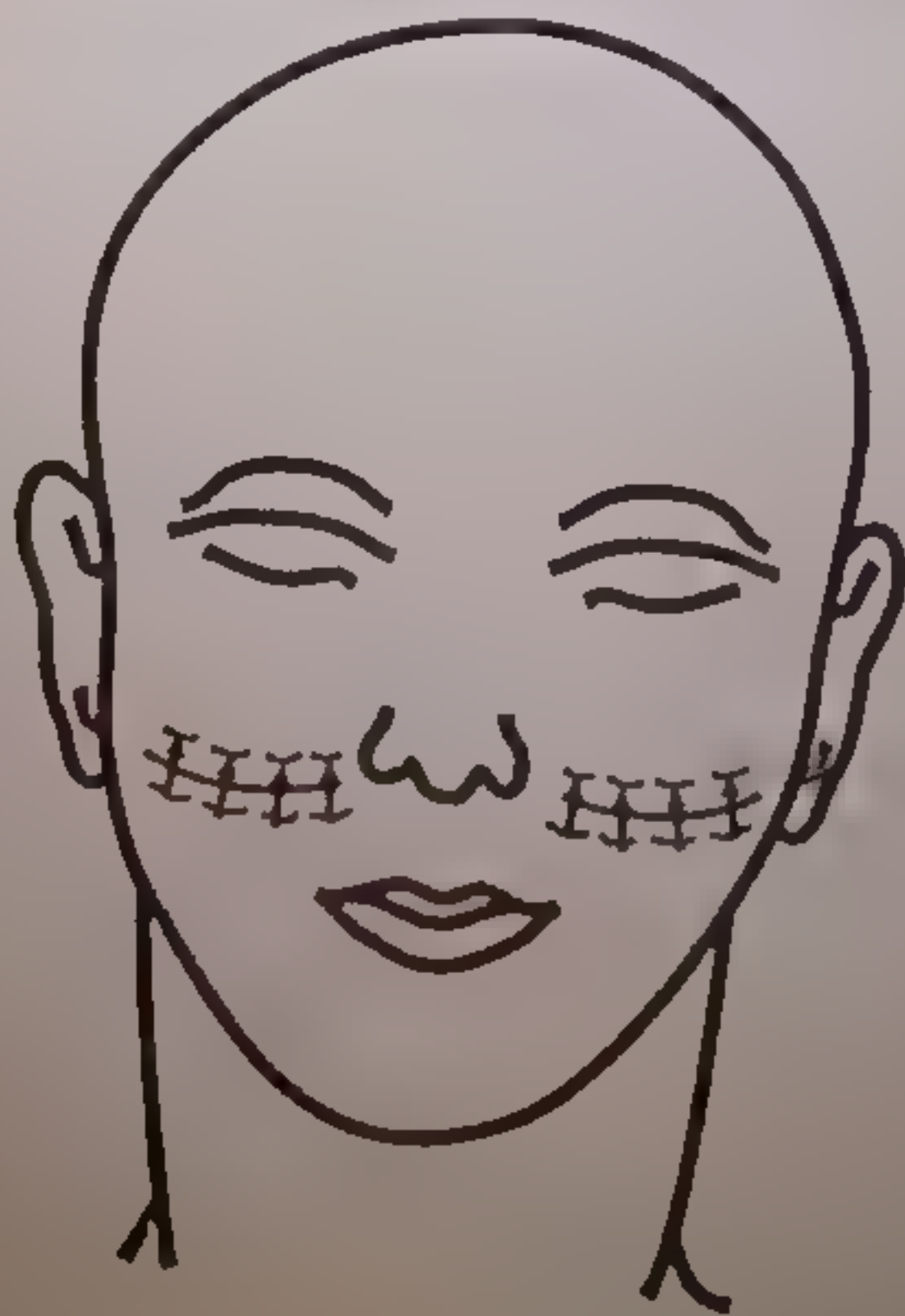


рис.4



кожа натягивается. Когда они в тонусе, лицо оживает, приобретает здоровый вид. Это, кстати, свидетельствует и об улучшении функции внутренних органов, проекции которых расположены на лице.

**«ЗОЖ»:** Вот как! Где расположены эти проекции?

**И.Ц.:** На подбородке находится проекция органов ЖКТ; нижняя часть лица от носа — область гинекологии; щеки — печень; вокруг глаз — почки, сердце, позвоночник; от вис-

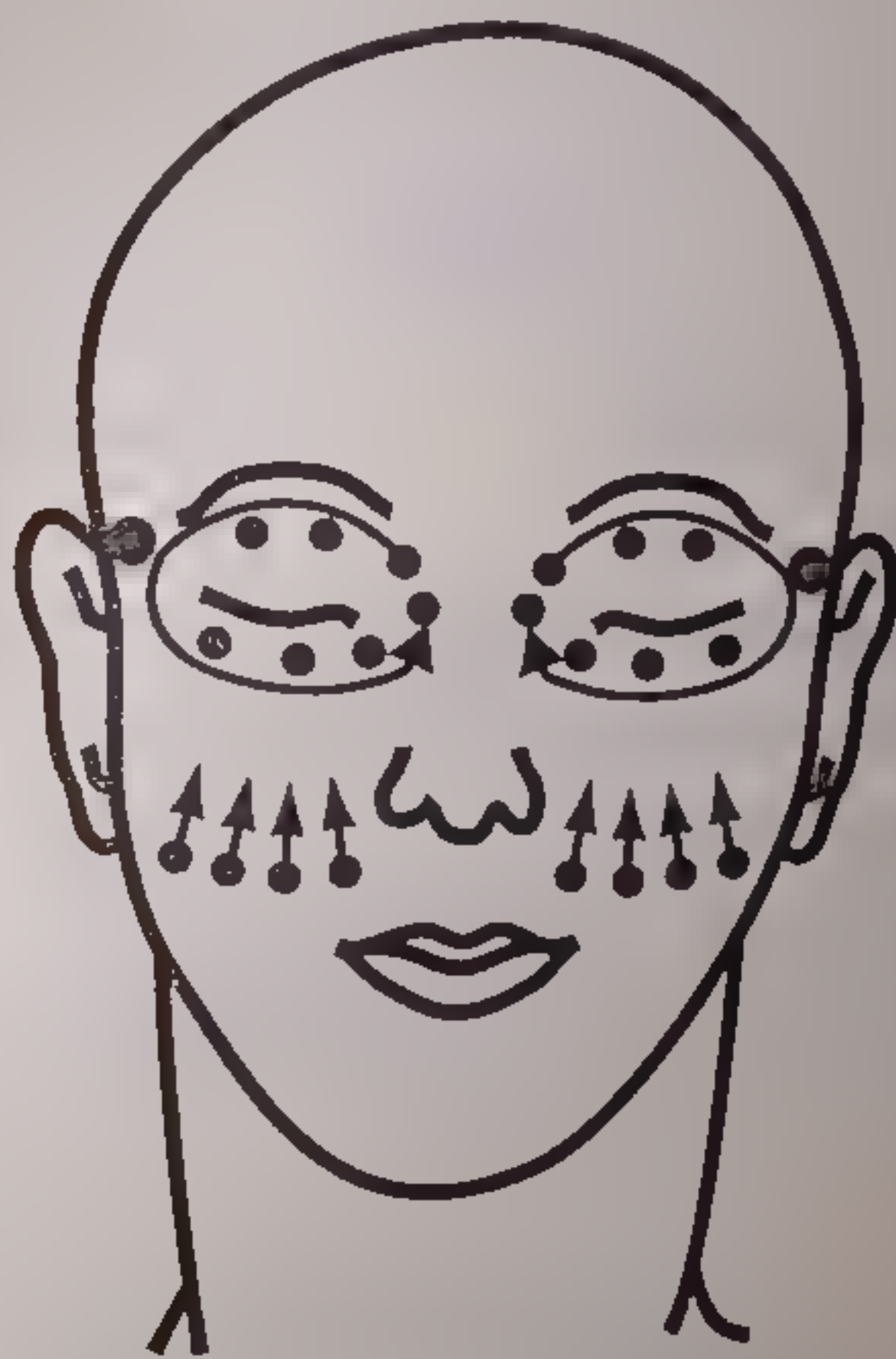


рис.5

ков вдоль скул (по линии бакенбардов) и вниз под подбородок — проекция гормональной системы.

Переходим к 5-му этапу. Это — точечные надавливания подушечками указательных пальцев в области скуловых мышц, вокруг глаз (начиная от переносицы) и в области виска — тройничный нерв (рис 5). Продолжительность этого этапа — около 1 минуты.

**«ЗОЖ»:** Как долго нужно давить в одну точку?

**И.Ц.:** 3-5 секунд, до появления легкой боли. Надавливания делаются обеими руками одновременно, симметрично относительно носа. Следующий, 6-й этап состоит из трех стадий. Здесь также будут симметричные точечные надав-



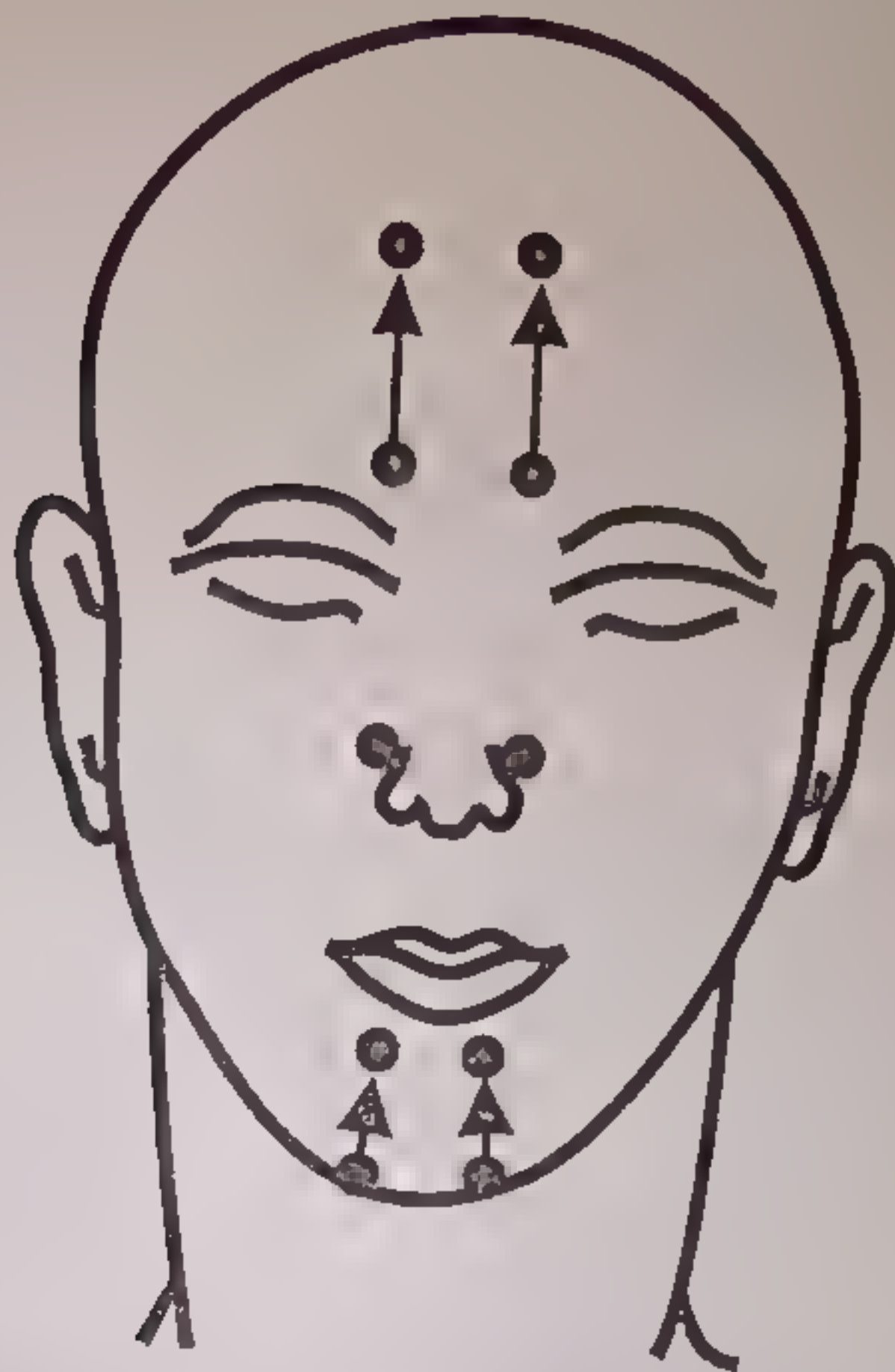


рис.6а

ливания подушечками указательных пальцев двумя руками одновременно. Вначале — 5 пар точек по центральному тепловому каналу (рис. 6а).

Затем 2 точки под подбородком, 2 — под нижней губой, 2 — на выпуклых частях скуловых мышц, 2 — на висках (тройничный нерв) (рис. 6б).

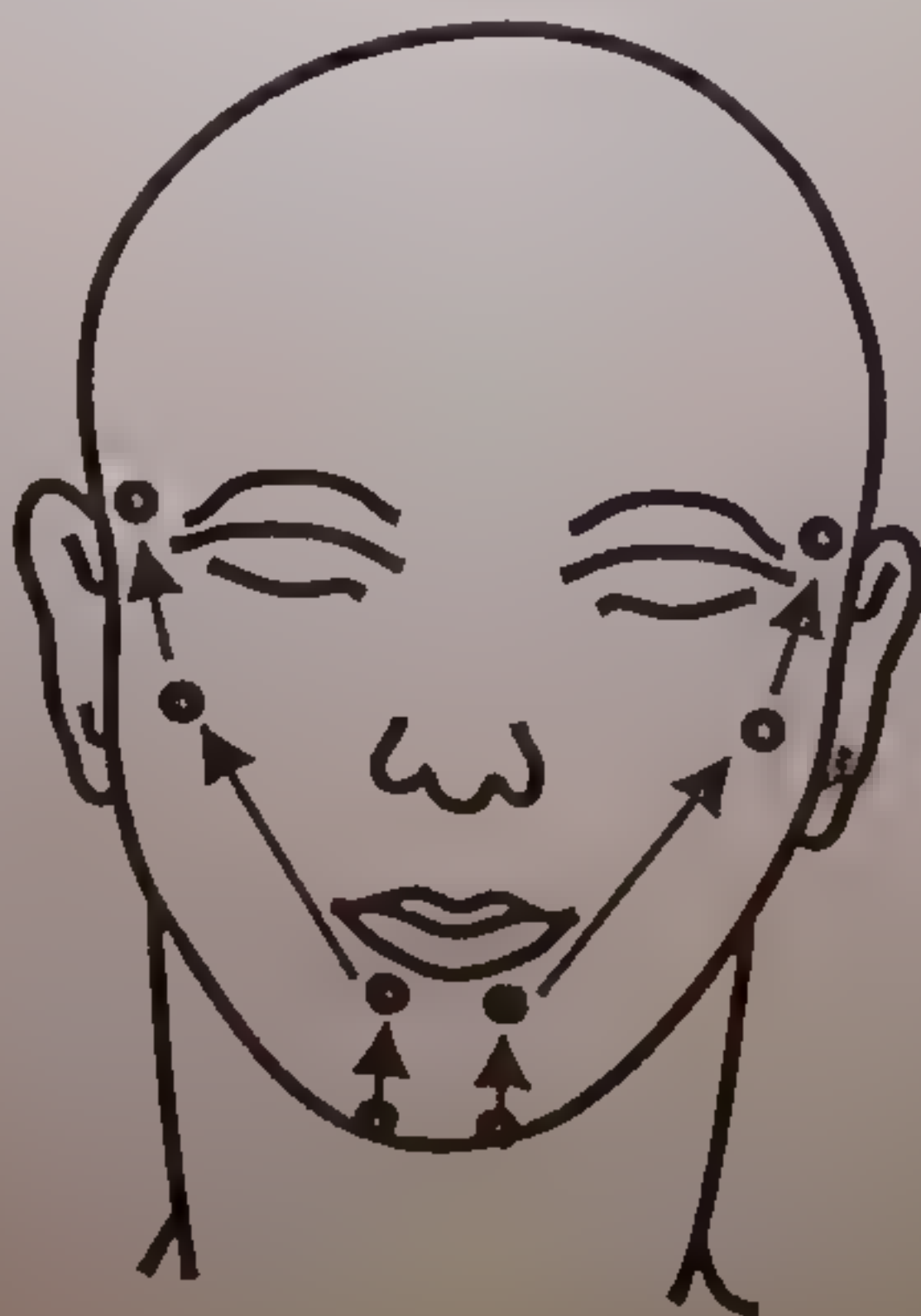


рис.6б



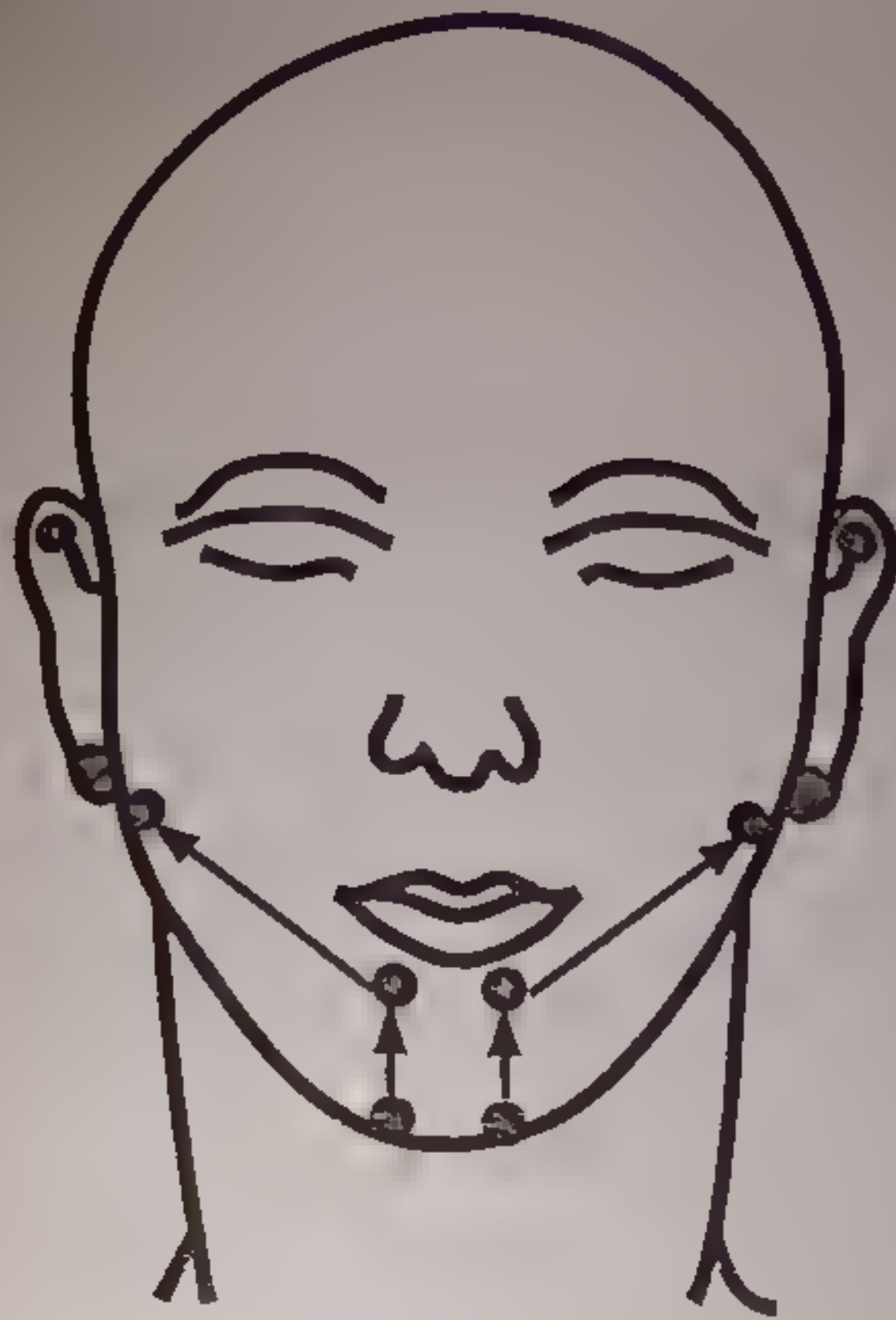


рис.6в

И, наконец, 2 точки под подбородком, 2 — под нижней губой, 2 — лимфатический узел под мочкой уха, 2 — мочки уха, 2 — в верхней части ушной раковины (рис. 6в). Продолжительность каждой стадии — около 20 секунд.

В конце самомассажа (7-й этап) выполняется «пальцевый душ» — легкие похлопывания пальцами.

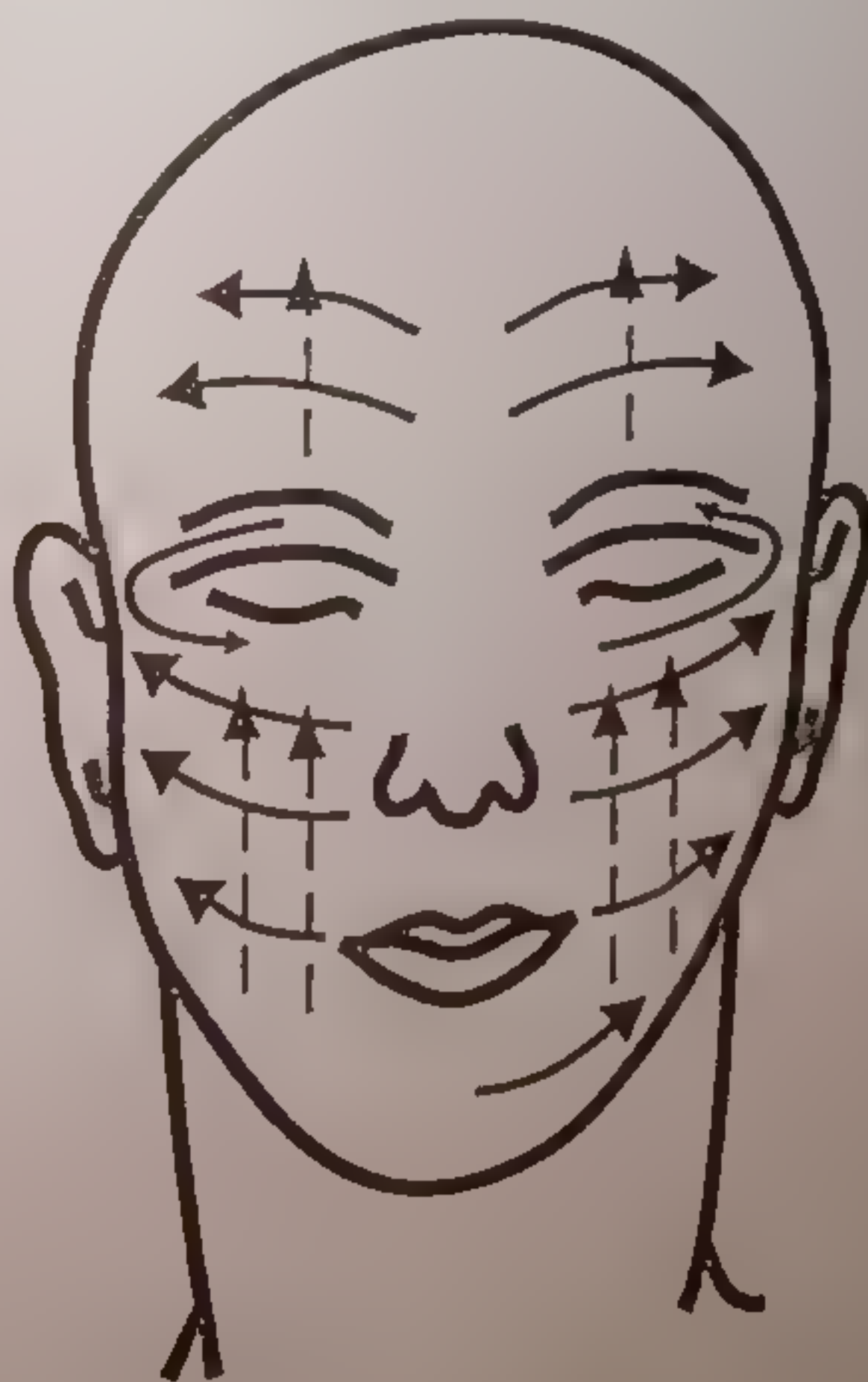


рис.7



**«ЗОЖ»:** Как поступить с нанесенным перед началом процедуры скрабом или кремом?

**И.Ц.:** В случае скраба смыть его теплой водой и нанести немного крема по типу кожи: вечером — ночной, утром — дневной. Если перед массажем наносился крем, то его излишки промокнуть салфеткой и дать впитаться. Можно дополнить это следующей процедурой:

2 ст. ложки овсяных хлопьев размолоть на кофемолке или в ступе, насыпать в чашку, залить (верхом) кипятком, настоять 20 минут и киселеобразную жидкость верхней части настоя нанести на лицо. Дать высохнуть и смыть теплой водой.



## ПОГОВОРИМ О БУДУЩЕМ

Кажется, этот номер получился не плохим. В нем достаточно практических материалов на разные темы. Хотя, если разобраться, тема одна — оздоровление. Но чтение, это только пол дела. Теперь пора приступить к действиям. И приступайте! Не ждите, что кто-то сделает это за вас. Даже если вам что-то не понятно, все равно попробуйте начать — многие вопросы отпадут сами собой по ходу дела.

Теперь еще раз о подписке на второе полугодие 2005 года. Может, я уже и надоел вам с разъяснениями по этому поводу, но, судя по звонкам в редакцию и приходящим письмам, полной ясности в этом вопросе до сих пор нет.

Итак, начиная со второго полугодия 2005 года «Предупреждение плюс» будет выходить ежемесячно. «Зачем это?», — спросите вы. Все-таки многое, при выпуске 1 раз в 2 месяца, остается «за кадром», а мы планируем расширить круг тем и авторов. Например, нас очень интересует китайская медицина, от которой оттолкнулся в свое время тот же Б.В. Болотов, создавая свои теории и методики. А Ганеман, создатель гомеопатии, тоже ведь опирался на китайскую медицину, когда говорил, людям одного типа (например поджарым, с быстрыми глазами) необходимы одни лекарства, а людям другого типа — другие. Во всем этом нужно разобраться. Самостоятельно сделать это трудно, а вот с нашей помощью, с привлечением хороших специалистов, опыта людей и наших материалов — это реально.



**Подписные индексы на ежемесячный выпуск — *НОВЫЕ*:**

- 24222 в каталоге «Почта России» (МАП),
- 19777 в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

Повторю, оформившие подписку по этим подписным индексам будут получать журнал *ежемесячно*.

Для тех, кому накладно платить за ежемесячный выпуск мы сохранили старый вариант подписки по старым индексам:

- 99609 в каталоге «Почта России» (МАП),
- 41777 в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

По этим индексам получение журнала будет идти через месяц — в *августе, октябре и декабре*. Обратите внимание — нумерация журнала сквозная. Поэтому те, кто решил *сэкономить*, получают 5(29), 7(31) и 9(33) номера, то есть, только нечетные.

№	Ежемесячный	Для экономных
4(28) июль	МАП/АПР 24222/19777	
5(29) август	МАП/АПР 24222/19777	МАП/АПР 99609/41777
6(30) сентябрь	МАП/АПР 24222/19777	
7(31) октябрь	МАП/АПР 24222/19777	МАП/АПР 99609/41777
8(32) ноябрь	МАП/АПР 24222/19777	
9(33) декабрь	МАП/АПР 24222/19777	МАП/АПР 99609/41777

Главный редактор журнала  
«Предупреждение Плюс»  
Сергей АНДРУСЕНКО.



# БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ»



Готовятся к выходу в свет в серии Библиотечка «ЗОЖ»:

- Из писем в рубрику «Личный опыт» (часть 2)
- Золотые страницы «ЗОЖ» (часть 3)
- Из писем в рубрику «Домашний доктор» (часть 11)

Идет подписка в почтовых отделениях России на II полугодие 2005 года.  
Напоминаем, что с этого полугодия «Предупреждение Плюс» будет выходить двумя выпусками:

**3 номера в полгода** со старыми подписными индексами 99609 (МАП) и 41777 (АПР).  
Получение через месяц в августе, октябре и декабре.  
**3+3 дополнительных номера в полгода** с новыми подписными индексами 24222 (МАП) и 19777 (АПР). Получение ежемесячно.



БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ



2005 №6/30/

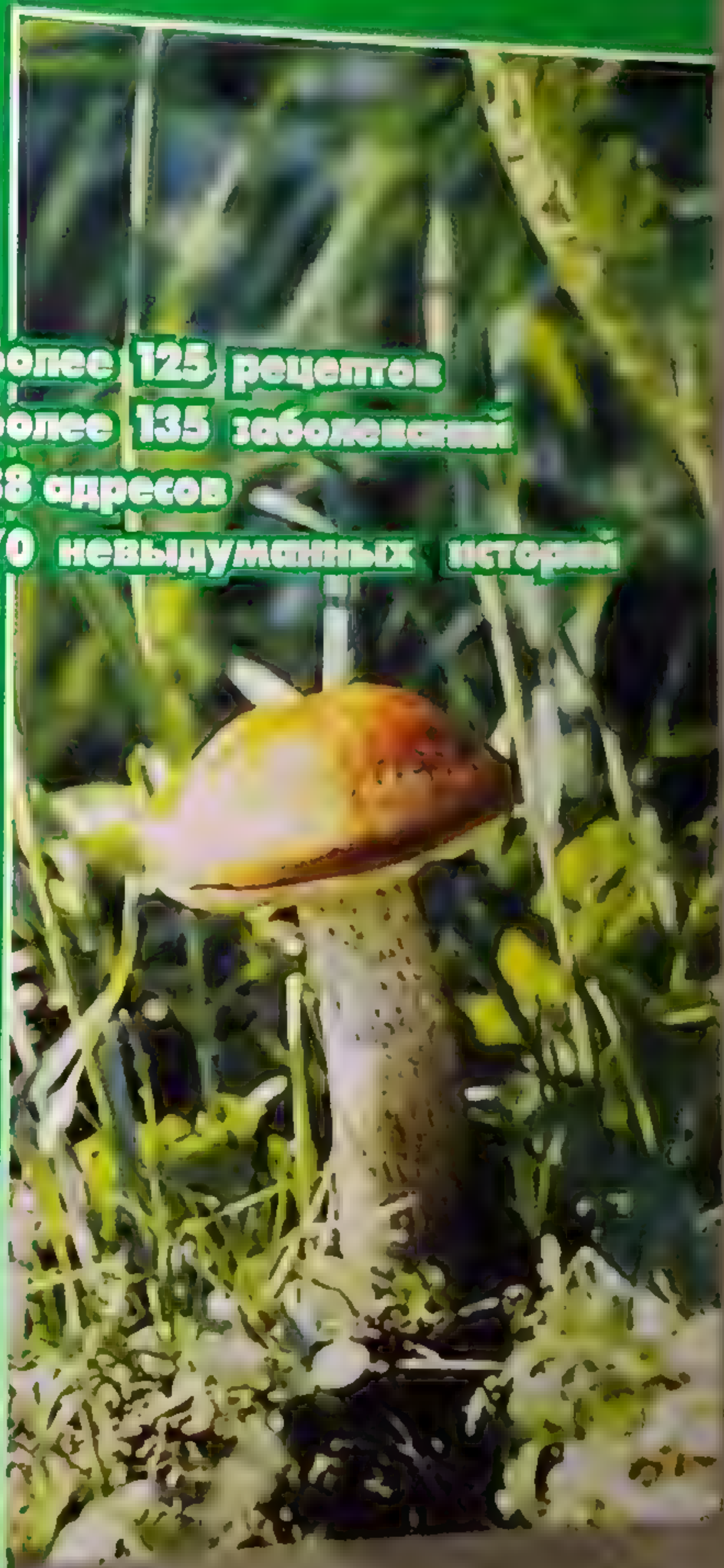
ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ  
ЖУРНАЛ

Из писем в рубрику  
«ЛИЧНЫЙ ОПЫТ»

СЕНТЯБРЬ

Более 125 рецептов  
Более 135 заболеваний  
88 адресов  
70 невыдуманных историй





ЖИВИТЕ ДОЛГО!

**Сосбья®**

**СОННЫЕ  
ТРАВЫ**

**СЛАДКИЙ СОН И ЛЕГКОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ**

Снимет нервное напряжение и повышенное возбуждение, ускорит и облегчит засыпание, нормализует качество, продолжительность и глубину сна, способствует полноценному отдыху и восстановлению.

Травы, входящие в состав фитокомплекса, обладают выраженным успокаивающим, седативным, расслабляющим действием, нормализуют частоту сердечных сокращений.

Не вызывает заторможенности,  
исключает привыкание.



БИБЛИОТЕЧКА "ТОЖ"  
**ПРЕДУ**

ИЗ П  
«Д

Приложение  
Редакция предупреждает

Охраняется законом  
журнала целиком или  
ного разрешения вер  
ботка писем и мате

Учредитель: О

© Редакция

Генеральный

Глава

Свидетель  
Идет подпис  
2005 года. Н  
ние Плюс» б

- 3 номера (АПР) и 996
- 3+3 доп. индексами

Подписано в

Для писем:  
ны: отде  
261-62-93  
E-mail: p



# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

## ИЗ ПИСЕМ В РУБРИКУ «ЛИЧНЫЙ ОПЫТ»

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2005

Генеральный директор	Анатолий КОРШУНОВ
Директор	Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор	Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор	Ольга БЛИНОВА
Художник	Марон КАЗАК
Верстальщик	Жанна АГАПОВА
Корректор	Марина ЗАРЕЦКАЯ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000  
Идет подписка в почтовых отделениях России на II полугодие 2005 года. Напоминаем, что с этого полугодия «Предупреждение Плюс» будет выходить двумя выпусками:

- **3 номера в полгода** со старыми подписными индексами **41777** (АПР) и **99609** (МАП). Получение в августе, октябре и декабре
- **3+3 дополнительных номера в полгода** с новыми подписными индексами **19777** (АПР) и **24222** (МАП). Получение ежемесячно.

Подписано в печать 30.08.2005 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.  
Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 124 000 экз. Цена свободная. Заказ № 1501

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»  
101000 Москва, Армянский пер. 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел подписки для жителей Москвы и Московской области: (095) 261-62-93; редакция и отдел писем: (095) 687-82-99, 687-06-50, 682-50-03 (факс).  
E-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru

Отпечатано в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда».  
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.



## СОДЕРЖАНИЕ

### БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

О БЕГЕ ТРУСЦОЙ И «ИГРЕ С ОГНЕМ» .....	5
Ревмокардит, вегето-сосудистая дистония	
СНИМИТЕ СИНЮЮ СЕТКУ! .....	7
Варикоз	
«ТЫ Ж СИЛЬНЫЙ, ДЕД», – ПОДДЕРЖИВАЛ МЕНЯ ВНУК .....	7
Инсульт	
ЧЕМ ДАЛЬШЕ, ТЕМ ИНТЕРЕСНЕЕ .....	8
Холестерин в крови	
СПАСИБО Н <sub>2</sub> O .....	9
Тромбофлебит	
СМЕСЬ РАБОТАЕТ И ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ .....	10
Атеросклероз	
КАЛМЫЦКАЯ ЙОГА .....	11
Нарушение мозгового кровообращения	
ВИТАМИНЫ ПОСТАВИЛИ МЕНЯ НА НОГИ .....	12
Боли в области сердца, быстрая утомляемость, вялость, апатия, нарушения сна	
СОВЕТЫ ХОДОКУ ЗА ЗДОРОВЬЕМ .....	13
Инфаркт, стенокардия, аритмия, одышка, онемение пальцев	
ГЛАВНОЕ – ПОБЕДИТЬ ЛЕНЬ .....	15
Инсульт	
КАРТОШКА ДАЖЕ НА НОГИ СТАВИТ .....	16
Тромбофлебит вен нижних конечностей	
ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ МЕНЬЕРА .....	18
Болезнь Меньера	

### БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

А У МЕНЯ СВОЙ МЕТОД ПРОТИВ АСТМЫ! .....	20
Бронхиальная астма	
ХРОНИЧЕСКАЯ ПНЕВМОНИЯ? УБЕРИТЕ СОЛНЦЕ! .....	21
Хроническая пневмония, ОРЗ	
КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ЗАТЯЖНОЙ БРОНХИТ .....	23
Бронхит	
ЭКСПЕРИМЕНТ ОКАЗАЛСЯ УДАЧНЫМ .....	24
Бронхит	

### БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОЛИПОВ В ТОЛСТОМ КИШЕЧНИКЕ ....	26
Полипы в толстом кишечнике	
СТАКАН ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ — ДЛЯ ХОРОШЕГО СТУЛА .....	28
Запоры	
И ВСЕГО-ТО: ПРАВИЛЬНО СЕБЯ КОРМИТЬ .....	29
Запоры, острый панкреатит	
И НИКАКИХ ЗАПОРОВ .....	31
Запоры	
КОЛЬЦО ПРИ ГЕМОРРОЕ .....	32
Геморрой	
ЖУЙТЕ, ЖУЙТЕ, ЖУЙТЕ! .....	33
Запор, понос	
ГЛИНА ТВОРИТ ЧУДЕСА .....	35
Язва двенадцатиперстной кишки	
СЕРЕБРЯНАЯ ВОДА — МОЙ ЦЕЛИТЕЛЬ .....	36
Желудочно-кишечные заболевания	
ПРОШЛА ИЗЖОГА, ОЧИСТИЛСЯ КИШЕЧНИК .....	38
Камни в желчном пузыре, гастрит, панкреатит, песок в почках	



	<b>БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ</b>	
	ВЫЛЕЧИЛСЯ ОТ ПРОСТАТИТА И АДЕНОМЫ .....	39
5	Аденома предстательной железы, простатит	
7	ВРАЧ СКАЗАЛ: ТАКОЙ СЛУЧАЙ В ЕГО ПРАКТИКЕ ПЕРВЫЙ ЗА 20 ЛЕТ .....	40
7	Аденома, простатит	
8	ОБОШЛАСЬ БЕЗ ОЧЕРЕДНОЙ ОПЕРАЦИИ .....	45
9	Камни, кисты в почках	
10	<b>БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ</b>	
11	КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ЗОБ .....	47
12	Зоб	
13	ВОПРОКИ МНЕНИЮ БОЛЬШИНСТВА ВРАЧЕЙ .....	49
15	Диабет	
16	ВРАЧ ПАТОЛОГИИ НЕ ОБНАРУЖИЛ .....	53
18	Хронический аутоиммунный тиреоидит, узловая форма	
20	НЕ ХУДЕЙТЕ РЕЗКО! .....	54
21	Ожирение, нарушение обмена веществ	
23	<b>БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ</b>	
24	ЕСЛИ В НОГАХ ПОЯВЛЯЮТСЯ СУДОРОГИ .....	57
26	Остеохондроз	
28	ПОЗВОЛЬТЕ НЕ СОГЛАСИТЬСЯ .....	58
29	Артроз коленного сустава и ступни	
31	БЫЛА ЦЕЛЬ – ВСТАТЬ НА НОГИ .....	60
32	Остеохондроз шейно-грудного и пояснично-крестцового отделов позвоночника, деформирующий коксартроз тазобедренных суставов	
33	НЕ НАЙДЕТЕ ВРЕМЯ НА ЗДОРОВЬЕ, ПРИДЕТСЯ .....	61
35	Артрит, артроз, полиартрит, ревматоидный артрит	
36	ВМЕСТО ОПЕРАЦИИ — ПЯТЬ ТИБЕТСКИХ УПРАЖНЕНИЙ .....	63
38	Травма позвоночника	
40	Я ДО СИХ ПОР БЕГАЮ И ПЛЯШУ .....	65
42	Проблемы в опорно-двигательной системе	
44	ВМЕСТО ПУХА И ПЕРЬЕВ – ОВЕЧЬЯ ШЕРСТЬ .....	66
46	Ревматизм, ревматоидный артрит, радикулит	
48	ТЕПЕРЬ ХОЖУ НА МАССАЖ И ТРЕНАЖЕРЫ .....	69
50	Коксартроз	
52	НОГИ СТАЛИ, КАК У МОЛОДОЙ .....	69
54	Коксартроз тазобедренных суставов, остеохондроз	
56	<b>БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ</b>	
58	РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ. ЕЩЕ ОДИН ВЗГЛЯД .....	71
60	Рассеянный склероз	
62	ПО ШАЖКУ НАСТУПАЮ НА ХАМЕЛЕОНА .....	73
64	Рассеянный склероз	
66	ПОТЯНУЛАСЬ ЗА ОДНИМ, А ВЫЛЕЧИЛА ДРУГОЕ .....	78
68	Бессонница	
70	С БЕДАМИ СПРАВИЛАСЬ САМА .....	79
72	Стресс, сотрясение мозга	
74	ЖЕЛАЮ ВСЕМ СПОКОЙСТВИЯ .....	82
76	Эпилепсия	
78	<b>БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ</b>	
80	СЧАСТЬЕ — БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ .....	83
82	Узловая фиброзно-кистозная мастопатия	
84	И ТОЧНО В СРОК РОДИТСЯ ДОЧКА ИЛИ СЫНОК .....	84
86	Бесплодие	



ОБОШЛИСЬ БЕЗ ТАБЛЕТОК...	87
Бесплодие	
КАК Я СПРАВИЛАСЬ С КАНДИДОЗОМ	89
Кандидоз	
БОЛЕЗНЯМ УСТРОИЛА «БЛОКАДУ»	90
Миома матки, лейкоплакия шейки матки, поликистоз, дисплазия	
РУКА БОЛЬШЕ НЕ ОТЕКАЕТ	92
Рак груди	
<b>БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ</b>	
ПИХТА ВСЯКУЮ ХВОРЬ ВЫГОНЯЕТ	94
Раны, укусы животных	
А БЫЛИ ЛИ ШПОРЫ?	96
Шпоры на пятках	
БЫЛ БЫ УЧЕНИК – УЧИТЕЛЬ НАЙДЕТСЯ	97
Шпоры на пятках	
ЛАКОНОС РАЗДЕЛАЛСЯ СО ШПОРАМИ	99
Шпоры на пятках	
<b>СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ</b>	
ПРЕДПОЧИТАЮ ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА	102
Ангина, герпес, изжога, простуда, кашель, насморк	
НАШИ ДОМАШНИЕ НАРАБОТКИ	103
Геморрой, чирьи, гнойничковые инфекции, хронический отит, глухота, боли в суставах, радикулит, миозит, миалгия, невралгия	
ФУНТ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СТОИТ ПУДА ЛЕЧЕНИЯ	104
Грипп, ОРЗ, очищение кишечника, сосудов, суставов, повышение иммунитета	
ТРИ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ МОЕЙ СЕМЬИ	105
Грипп, ОРЗ, избыточный вес	
АНТИГРИППИН, СТАКАН ВОДЫ И МОРОЗНИК	107
Простудные заболевания, пищеварение, избыточный вес	
КАЖДОМУ ПО СИЛАМ, СТОИТ ТОЛЬКО ЗАХОТЕТЬ	109
Избыточный вес, простуды	
РЕШИЛА НАЧАТЬ С СЕБЯ	110
Лечебное голодание	
ДЕШЕВО, ПРОСТО, ПОЛЕЗНО	112
Лечебное голодание, раздельное питание, массаж	
ТОЛЬКО ПРОБУЯ, МОЖНО ПОДОБРАТЬ НУЖНОЕ	114
Лишний вес, паразитарная инфекция	
ОТКРЫТИЕ ЗА ОТКРЫТИЕМ	115
Оздоровительные упражнения, избыточный вес	
НЕ МЕШАЙТЕ САМООЧИЩЕНИЮ!	116
Очищение организма	
У МЕНЯ СВОИ ТРИ «М»	118
Очищение организма, подагрические косточки, цистит	
И ССОР КАК НЕ БЫВАЛО	120
Радикулит, остеохондроз, женские болезни	
ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС «ПЛЮС»	121
Синдром хронической усталости	
Н <sub>2</sub> О <sub>2</sub> ДАЛА СИЛЫ И ЭНЕРГИЮ	123
Стресс, боли в сердце, суставах, желудке	
КРОВАТЬ В ДВА ЭТАЖА	125
Уход за лежащими больными	
КАРАУЛ, ПОДПИСКА-2006!	128



# БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

## О БЕГЕ ТРУСЦОЙ И «ИГРЕ С ОГНЕМ»

*Ревмокардит,  
вегето-сосудистая дистония*

О пользе бега трусцой написано много. Я же подходила к бегу очень трудно и долго, но, как говорится, «игра стоила свеч».

В 33 года «скорая помощь» стала навещать меня по 4-6 раз в месяц. Я теряла сознание на работе, дома. Подумать о том, чтобы поспешить на трамвай, просто не смела: сердце начинало отбивать такую чечетку, что сковывал страх. Диагноз — «ревмокардит» (*ревматическое поражение сердца*), *вегетативно-сосудистая дистония*. И это после многих лет серьезных занятий лыжами, легкой атлетикой, греблей! Сейчас понимаю: пришлось расплачиваться за то, что я с тридцати лет стала жить без физических нагрузок.

Надоело ощущать себя развалиной и решила начать с посильной утренней зарядки (благо в 60-е годы утренняя гимнастика всегда транслировалась по радио) и обтирания. Полтора года ушло на то, чтобы я смогла выполнять полный комплекс, постепенно наращивая объем упражнений и «площади» для обтирания (начинала обтирать руки до локтевых суставов намоченным полотенцем). Просила цехового врача фиксировать мое состояние раз в неделю, но получила запись в медицинской карте: «Физическая нагрузка противопоказана».



Потом — после утренних упражнений дома — я отважилась выйти в парк. В Коломне в то время очень многие бегали трусцой: считалось модным. И вот тут для меня начались испытания. Хоть бегала я «шепотом», но каждый шаг отдавался мукой, болью в области сердца. Будто сердце подвешено на растяжках, и при каждом шаге точно лезвием по растяжке — очень резкая боль!

Нашла вариант занятий: 10 шагов бега «шепотом» и 20-30 шагов ходьбы, без встряхивания.

Пыталась консультироваться с врачами, но они в один голос: я, мол, «играю с огнем». Бегать не советовали, а лечащий врач даже запрещал.

Но я продолжала, не знаю почему. Сейчас, в 68 лет, я, наверное, побоялась бы «играть с огнем» или просто не захотелось бы экспериментировать, но тогда, в молодости...

Как приходит постепенно хорошее самочувствие, не замечаешь. Просто однажды удивилась, что пробежала 50 метров, и ничего нигде не кольнуло... Через два года ежедневных утренних занятий не заметила, как все помехи исчезли: «скорая» перестала появляться. За 12 лет утреннего бега я забыла, где сердце.

Вставала в 5.30, шла в парк, пробегала 3-4 круга — это примерно 4,5 км, потом — хорошая зарядка, душ дома и пешком на работу. 35 минут. Не бегала лишь тогда, когда мороз зашкаливал ниже 20 градусов.

«Знающие» врачи были посрамлены, потому что мне повезло с характером, а может быть, с моей дурью. Но говорят: победителей не судят. А я действительно победила.

Трусца мне помогла восстановить форму, избавиться от простудных заболеваний. А еще я думаю, что 12 лет утренней зарядки помогли мне восстановить нервную систему и укрепить организм. В диагноз болезни сердца я как-то не верила никогда.

А дальше обстоятельства изменились: родился внук, а дочь еще училась во 2-м Московском медицинском институте. Внука пришлось взять к себе.



Предлагаю тем зожевцам, кто еще не делает посильную зарядку, обязательно начать, кто не обливается водой — обтираться.

Адрес: Мошенской З.Ф., 140408 Московская обл., г. Коломна, ул. Известковая, д. 16.

## СНИМИТЕ СИНЮЮ СЕТКУ!

Варикоз

Многим женщинам, к сожалению, знакомо *варикозное расширение вен*. Хочу дать страдалицам с больными ногами несложный рецепт.

Возьмите по стакану сока репчатого лука (только не синего!) и меда, смешайте и, выдержав 3 дня при комнатной температуре, поставьте в холодильник на 10 дней. Пейте по 1 ст. ложке за полчаса до еды трижды в день. А на ночь накладывайте холодный компресс из свежей или распаренной сухой полыни, смешанной с простоквашей.

Если болезнь началась недавно, синяя сетка мелких вен исчезнет спустя три месяца.

Адрес: Еськовой В.А., 396464 Воронежская обл., В-Мамонский р-н, с. Лозовое, 2 с/с, пер. Солнечный, 8-2.

## «ТЫ Ж СИЛЬНЫЙ, ДЕД», — ПОДДЕРЖИВАЛ МЕНЯ ВНУК

Инсульт

Я ваш постоянный подписчик, а в газету пишу впервые. Дело в том, что в 1997 году перенес *инсульт*. Чем только не лечился, сколько выпил лекарств — не сосчитать. А помог случай. Была медицинская выставка. И один врач мне посоветовал приобрести прибор ТДИ-1 Фролова и попробовать заниматься. Здесь же были организованы курсы двухмесячные, их проводил ученик Фролова.

Уцепился я за это дело как за соломинку. Прошел курсы.



Освоил эндогенное дыхание на тренажере. Начинал с пяти минут.

Признаюсь: очень тяжело давалось. Всю силу воли, всю энергию пришлось мобилизовать. Это был мой последний рубеж.

Очень помог внук. Спасибо ему. Скажет, бывало: «Что ты, дед, закисаешь, ведь служил на Севере, не замерзал, не отступал, а тут киснешь...»

Такая встряска, такая поддержка внука заставили воспрянуть духом и продолжать занятия. И сейчас я уже добился успехов.

Довел дыхательные упражнения на тренажере до двух часов в сутки.

А самое главное — стал обходиться без лекарств. Пропали шумы и звонки в голове, и давление стабилизировалось. Было 230/150, а сейчас 130/80 и 140/90.

Чувствую себя хорошо и замечаю, что потихонечку восстанавливаются рука и нога. Помаленьку хожу на рынок, в магазин, помогаю своей семье, чем могу.

Считаю, самое основное — не сдаваться болезням, не рассчитывать пассивно только на медицину, а самим добиваться успеха.

Адрес: Желобецкому Н.И., Татарстан.

## ЧЕМ ДАЛЬШЕ, ТЕМ ИНТЕРЕСНЕЕ

*Холестерин в крови*

Guten Tag, мой милый, драгоценный «ЗОЖик»! Пишу тебе из Германии. Раньше жила в Туркменистане и случайно у подружки увидела «ЗОЖ». Он мне сразу понравился.

Когда приехала в Германию, показала газету своей сестре Руппель Натали. Она тоже ей понравилась, и стали мы выписывать «ЗОЖ» на год.

У меня всегда болела грудь перед критическими днями. А приложила несколько раз капустный лист, и куда боль девалась! Теперь не мучаюсь.



Когда немцы (русские, из России) приезжают в Германию, то должны 6 месяцев учить немецкий язык, ходить на занятия. Но учеба давалась мне с трудом, не могла сосредоточиться, все забывала, была злой, раздражительной.

А однажды простыла и пошла к врачу. Он после соответствующих анализов сообщил, что все мои *сосуды забиты жиром* (в Германии я набрала вес) и почечная проба плохая. Спросил, сколько я пью воды в день. Оказалось, мало. Врач дал мне таблетки против холестерина и велел больше пить чистой воды.

Сколько же гадости из меня вышло! А ведь я пропила только 20 дней, при том, что надо 5 месяцев. Но, по крайней мере, раздражение и злость ушли, пропала сонливость. Посмотрим, что дальше будет! Наверное, еще интереснее. Тогда обязательно напишу.

Лилия Шмидт.

Адрес: Smidt Lilia, Schagen str. 122 52078 Aachen.

## СПАСИБО $H_2O_2$

Тромбофлебит

Перекись водорода пью недавно, а результаты уже положительные. Зрение улучшилось, а ведь раньше начинали плыть строчки. Теперь этого не замечаю, даже когда читаю больше часа. У меня был хронический тонзиллит. Теперь пробок на миндалинах не стало, они уменьшились в размерах. Насморк тоже обходит меня стороной. По утрам болели, немели и отекали пальцы рук. Этого ничего уже нет, хотя от неприятного ощущения в области шейного отдела еще не избавилась. Тромбы на ногах беспокоили меня 21 год. Что ни пробовала, ничего не помогало. Теперь могу подолгу стоять, вены не вздуваются. Ноги перестали болеть.

Хочу поделиться рецептом для тех, у кого *тромбы на ногах*. Осенью заготавливаю стволы и ветки лесного орешника.



Беру ветку, снимаю кору и завариваю ее как чай. Из рациона исключила чай, какао, молоко; пью только орешник. Завариваю на стакан 1 ст. ложку струганой коры, заливаю горячей водой и довожу до кипения; снимаю с огня и храню в холодильнике по 2-3 дня.

Адрес: Бояришковой З.И., 607332 Нижегородская обл., Дивеевский р-н, с. Глухово, ул. Почтовая, д. 137.

## СМЕСЬ РАБОТАЕТ И ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

*Атеросклероз*

В рубрике «Отзовитесь!» неоднократно упоминают заболевание — *облитерирующий атеросклероз*, которым болел мой муж. В конце февраля 2003 года после неудачного курса лечения врачи предлагали ампутировать ногу. Муж отказался. Домой привезли его в худшем состоянии, чем он ложился в больницу. Что мы только не пробовали. Вылечились рецептами из вестника.

В апреле муж стал пить смесь масла с водкой «30+30» по Шевченко.

Раны на пальцах ноги мазал ихтиоловой мазью. Затем, обработав перекисью водорода, посыпал присыпкой.

Ее состав: 10 таблеток фуразолидона, 2 таблетки трихопола и 1 таблетка стрептоцида.

Уже первого мая муж помогал сажать огород, хотя хро- мал. В июне косил сено, уже не хромая. Осенью не лечил- ся — некогда было. А в октябре пошел работать. Но жалуе- тся, что мерзнут ноги и немеет палец. Он у него изуродован, но зажил. Хотим возобновить прием водки с маслом.

Меня саму направили в больницу с миомой. Лечилась фракцией и чистотелом. Облегчение было временным. По- явилась опухоль в левой груди, стала болеть правая. Решила попробовать смесь Шевченко. В 2001 году продали кварти- ру, переехали с мужем жить в деревню. Пошла на работу. В больнице сняли с учета. На собственном опыте мы с мужем испытали действие смеси «30+30» Шевченко. Надеемся, что наш опыт кому-нибудь поможет.

Адрес: Белоусовой Любови Ивановне, 346025 Рос- товская обл., Четковский р-н, с. Касьяновка, ул. Сельская, д. 36.



## КАЛМЫЦКАЯ ЙОГА

*Нарушение мозгового кровообращения*

Очень многие старческие болезни связаны с *нарушением мозгового кровообращения*. Это инсульт, гипертония, диабет, рак, ослабление иммунной системы. Народ борется со своими недугами с помощью дыхательных упражнений по методам Стрельниковой, Бутейко, Фролова. Общее у таких систем одно: повышение в крови углекислоты, которая увеличивает кровоток мозга и сердца, а следовательно, и расширяет сосуды. Но пока мало кто знает о таком эффективном способе, как калмыцкая йога.

Калмыцкая йога — это приседания с задержкой дыхания и наклоненным параллельно полу туловищем. При выполнении упражнения руки основаниями больших пальцев закрывают ноздри.

У нас в Калмыкии многие люди успешно испробовали этот метод. Я знаю гипертоника, который за полгода занятий снизил давление со 190/100 до 140/90, больного в прошлом диабетом, сумевшего за два года достичь нормы сахара в крови. Наконец, на моих глазах астматик, без пользы применявший гормоны и физиотерапию, сделав всего десять приседаний, избавился от своей беды.

Сам я занимаюсь калмыцкой йогой уже 12 лет. До этого в течение 30 лет бегал длинные дистанции, а сейчас трачу на упражнения 15 минут. За это время успеваю сделать 12 подходов по 65 приседаний. А начинал я с 300 приседаний (15 подходов по 20 приседаний) за полчаса. Теперь на моем счету уже 2,8 миллиона приседаний. Возраст — 65 лет, рост — 172 см, вес — 60 кг, давление — 120/80, ЭКГ, сахар и холестерин — в норме. И никаких материальных затрат! На своем примере убедился — будущее за калмыцкой йогой.

Адрес: Харитонову Виталию Ивановичу, 358013  
Калмыкия, г. Элиста, 7-й микрорайон, д. 1, корп. 3,  
кв. 51.



## ВИТАМИНЫ ПОСТАВИЛИ МЕНЯ НА НОГИ

*Боли в области сердца, быстрая утомляемость, вялость, апатия, нарушения сна*

Наверное, многих беспокоят часто возникающие боли в области сердца, быстрая утомляемость, вялость, апатия, нарушения сна. Вот и мне все это мешало жить.

В одном из номеров «ЗОЖ» я прочитала о пчелиных продуктах. Выбрала «Апилак».

Принимала по 1 таблетке 3 раза в день под язык (независимо от приема пищи) в течение трех месяцев.

Уже через неделю почувствовала себя намного бодрее, улучшился сон, по утрам исчезала вялость.

«Апилак» принимала 48 дней, через каждые 5 дней делала на 3 дня перерыв.

И вот результат: совсем прекратились боли в области сердца, если давление раньше поднималось до 180/90 и 200/100, то теперь снизилось до 130/75 и 150/80 (постоянного повышения давления у меня нет, но часто «подскакивает»). Улучшилось настроение, повысилась трудоспособность. За это время я ни разу не болела простудными заболеваниями, даже поясничный остеохондроз реже стал беспокоить. Во время эпидемии гриппа всей семьей принимали «Апилак» по 1 таблетке 3 раза в день, и никто не заболел, а раньше болели.

В вестнике («ЗОЖ» № 14 (242) за 2003 год) заинтересовала статья «Без витаминов не проживешь», в которой шла речь о действии витаминов на организм человека. Я составила для себя схему приема витаминов и принимала их в течение трех месяцев во время еды:

«Аевит» – по 1 капсуле 2 раза в день (10 дней пила, 3 дня перерыв);

«Селен-актив» – по 1 таблетке 2 раза в день (10 дней пила, 3 дня – перерыв);

«Аскорбиновая кислота» – по 5 драже 2 раза в день без перерыва;

поливитамины «Витрум» – по 1 таблетке 1 раз в день без перерыва.



Перед началом приема витаминов сделала чистку кишечника.

Первый день — касторовое масло по 1 ст. ложке 2 раза в день.

Второй день — утром — 5 таблеток активированного угля в один прием, в обед или вечером начинать пить витамины.

За время трехмесячного приема витаминов забыла о простудных заболеваниях, да и самочувствие было хорошим: отличная работоспособность, бодрость, исчезла раздражительность, давление не поднималось выше 140/80, почти совсем исчезли симптомы поясничного остеохондроза, ни разу не возникла боль в области сердца.

Сейчас решила сделать перерыв в приеме витаминов и не пью их уже 2 недели. Ухудшился сон — долго не могу заснуть, повышается давление, заболела поясница, в легкой форме перенесла ОРЗ.

Уверена, витамины надо пить постоянно, особенно тем, кому за 40.

Адрес: Ветровой Нине Федоровне, 656019 Алтайский край, г. Барнаул, ул. Островского, д. 4, кв. 128.

## СОВЕТЫ ХОДОКУ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

*Инфаркт, стенокардия, аритмия, одышка, онемение пальцев*

При своей врожденной лени и полноте я к тому же обзавелся рядом хронических заболеваний. О себе то и дело напоминали *стенокардия, одышка, аритмия, онемение пальцев*. А после обрушившегося на меня несколько лет назад *инфаркта* вообще долго не мог прийти в себя. Перепробовал по предписанию врачей несколько лекарств. Понял, что при постоянном употреблении они теряют свои поддерживающие свойства. Стал ходить в бассейн.

Сначала просто лежал в воде на спине или животе, постепенно стал плавать по несколько метров. Дальше — больше. Довел занятия до часа. Закончив се-



анс плавания и приняв контрастный душ, испытывал необыкновенный подъем, хотелось жить.

Но, увы, из-за застарелого кожного заболевания водные процедуры пришлось оставить.

Решил компенсировать лечение водой прогулками в лес, а недостаток физической нагрузки восполнить общением с природой.

Начал со спокойной ходьбы на 1-2-3 километра.

Самочувствие улучшилось, стабилизировалось, судя по пульсу. Тогда я увеличил маршрут. Неоценимым помощником оказался шагомер, дисциплинировавший меня на дистанции. Он подстегивал в намерении справиться с нужным километражем.

На протяжении нескольких лет я ежедневно фиксировал пройденную дистанцию, подводя ежемесячно итог. Сумма километров сначала была до смешного мала, но теперь она меня уже радует. Более того — с каждым годом увеличивается!

Какое-то время назад я однажды подумал: а почему бы мне летом не использовать при ходьбе лыжные палки? Снял с них кольца — опираться на снег не придется — прошмыгнул задами прямо в лес, благо он рядом. Сначала было непривычно и смешно, а встречные-поперечные и вовсе вышучивали мою затею: «А лыжи дома забыл?», «Это что — удочки у тебя?», «Не обгоняй, а то упадешь!». Ну, и так далее. Привык... Оставил наверху лямки болтаться — комаров с руки отгоняют. А ходьба наладилась, палки темп помогли упорядочить. Шаг стал привычным и, главное, дыхание выровнялось.

Вдох занимал один шаг, а выдох — целых четыре! То есть легкие при таком ритме успевают полностью вентилироваться. Теперь преодолеть 5-7 километров для меня уже не проблема, а удовольствие...

Конечно, появились маленькие секреты. По дороге я здороваюсь со своими любимыми деревьями. Есть у меня «ма-тушка-старушка», «любовники», «пяточок», березки — «тро-ица», «пламя». А тем, кто еще не обзавелся именем, просто кланяюсь: «сосеночки-сестреночки», «березоньки-подруженьки», «дубочки-дружочки», «вязики-князики», «кленчи-



ки-пижончики», «рябиночки-картиночки». Когда иду тропинкой вдоль озера, внимательно смотрю под ноги, чтобы ненароком на ужа не наступить. Иногда они греются на солнышке как раз на моем пути. Постучу палкой — они уползают. А грибов и ягод я не собираю. Зато зарядка получается на весь день. Пульс — 90. Годится! Присоединяйтесь, не пожалеете!

Адрес: Хасину А.Б., 600023 г. Владимир, Судогодское шоссе, д.23-6, кв.12.

## ГЛАВНОЕ — ПОБЕДИТЬ ЛЕНЬ

Инсульт

Хочу поделиться с читателями «ЗОЖ», которые перенесли инсульт, своим опытом. Четвертый год я борюсь с этим недугом. Есть результаты, по крайней мере, сегодня могу сам себя обслуживать. По квартире хожу вполне свободно, а на улице — с палочкой. Все это — результат многомесячных тренировок и упражнений. Мой совет: после того, как с вами случилось несчастье, не теряйте время.

Помогут только постоянные упражнения, помноженные на ваше упорство. Сначала делайте их лежа, помогая больной руке здоровой. Скажем, сначала просто поднимайте пораженную руку.

Пробуйте сжимать бельевую прищепку, если с одной попытки не получится, то делайте десятки попыток, сотни, и вы, уверен, одержите пусть маленькую, но победу. Лежа, сжимайте матрац и делайте круговые движения ладонью. Пробуйте водить утюгом по белью. Эти упражнения займут у вас 4-5 месяцев. Возможно, и больше. Учитесь писать левой рукой. Выжимайте мокрое полотенце, а смочив, выжмите снова. Настойчиво повторяйте это упражнение. Со временем, окрепнув, протирайте кафель — это еще и помощь жене.

Для разработки ног можно использовать резиновый мяч.

Сидя, катать его по полу, постепенно усиливая силу надавливания. Мячик также можно использовать и для рук, а чтобы легче было его сжимать, я его прокалывал.



Выполнял сотни повторов. Когда пальцы окрепли, сначала лепил из пластилина небольшой шарик, потом — больше.

Для ног хорошо делать следующее упражнение: руками упереться в стену (если больная рука не может, помогите здоровой) и переваливаться с одной ноги на другую. Руки можно положить на стол, подоконник... Старайтесь доставать кончиками пальцев рук, а потом и ладонями пол, стоя на прямых ногах.

На эти упражнения уйдет полгода, но вы почувствуете себя лучше, увереннее. Теперь можно взяться и за небольшие гантели.

То есть самое главное — победить апатию, лень, убеждение в том, что вы уже никогда не сможете вернуться к нормальной жизни. Ваша квартира должна стать для вас спортзалом. Подоконник — протереть, полы — промыть шваброй. Это укрепит суставы, перестанет дрожать рука, вы свободно сможете самостоятельно одеваться.

Я не мог держать ручку в правой руке — сейчас же сам пишу, хотя и медленно.

Если вы начали лечение, не останавливайтесь, остановитесь — ждите поражения. Все зависит от вас. Успехов вам и выздоровления!

Мне 62 года. Восстановился пока не полностью, но занимаюсь и еще раз занимаюсь.

Адрес: Евсеенко Сергею Васильевичу, 305018 г. Курск, ул. Энергетиков, д. 116, кв. 23.

«ЗОЖ»: Надеемся, Сергей Васильевич, вы нам еще напишете. Успехов вам!

## КАРТОШКА ДАЖЕ НА НОГИ СТАВИТ

*Тромбофлебит вен нижних конечностей*

Здравствуй, «ЗОЖ». Высылаю рецепты, которые накопились в течение жизни. Жить мне пришлось с многочисленными болячками по принципу «спасение утопающих — личное дело самих утопающих». Пришлось «впитывать» все, что советовали люди, друзья, литература, ставить на себе эксперименты.



Но прежде хочу поблагодарить за рассказ о методике лечения перекисью водорода. Низкий поклон вам и автору метода.  $H_2O_2$  сделала великое дело для нашей семьи. Моей маме 91 год, она перенесла множество заболеваний, страдала возрастным расстройством психики. Муж перенес обширный инфаркт, страдает гипертонией, инвалид II группы, у меня сердечная одышка из-за ревматизма.

Из-за маминого психического расстройства очень плохо себя чувствовали. Нервы были взвинчены до предела. Муж все ночи курил в кухне. Однажды я не смогла уснуть в течение 36 часов даже со снотворным, от недосыпания постоянно повышалось давление. Дошла до состояния психоза. Начали пить перекись водорода всей семьей. Моей маме стало лучше уже через 3-4 дня после приема  $H_2O_2$  — нормализовалась ее психическая и умственная деятельность. Ушли ее недельные безумия и наши с мужем бессонные ночи. Сейчас мы с ней нормально общаемся.

А теперь хочу предложить рецепт, касающийся лечения гангрены, для С.С. Гончарова из Малого Кемчуга Красноярского края. Я, конечно, не медик, но знаю, что гангрена может возникать вследствие различных заболеваний и причин: при диабете, обморожениях, инфекциях, травмах. Не знаю, поможет ли мой рецепт в данном конкретном случае.

Около 30 лет назад мама страдала *тромбофлебитом вен нижних конечностей*, который протекал очень тяжело с изъязвлениями на коже в сочетании с аллергией (периодически доводящей ее до больницы). Ее ноги распухли до колен, стали страшными, кожа приобрела багрово-синий цвет, язвочки источали «лимфу» (межтканевую жидкость). Никакие лекарства не помогали, уже с месяц мама не вставала с кровати и готовилась к смерти, говорила: «Вот-вот отрежут ноги».

Но тут в гости с ночевкой пришла моя подруга. И спасла маму. Вот ее рецепт.

Вымыть сырой картофель с кожурой (лучше розовый, но у нас был обычный), натереть на терке, затем этим картофелем обложить ноги до колен, завернуть в полиэтилен и обвязать тряпками (забинтовать). Эта



процедура делается из свеженатертого картофеля ежедневно на ночь (на 2 дня картошку накладывать нельзя, она протухнет).

Вы бы видели, что было утром!!! Мама встала! Ноги стали светлыми, полностью сошла отечность, мелкие ранки покрывала молодая здоровая кожа.

К вечеру ноги подпухли, но после ежедневных процедур в течение недели болезнь прошла.

Татьяна Степановна, г. Сочи.  
(Адрес в редакции).

## ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ МЕНЬЕРА

*Болезнь Меньера*

Прочитала в вестнике советы профессора М.П.Николаева по поводу болезни Меньера. Хочу рассказать о своем личном опыте преодоления этого недуга.

Переболев в 1957 году вирусным гриппом, я получила в наследство от него ужасные приступы с головокружением, бессонницей, тошнотой, головной болью, рвотой, шумом в ушах... В 1971 году был поставлен диагноз: *болезнь Меньера*.

В 1972 году в Московской больнице им. С. Боткина мне сделали операцию левого уха. А лечил у меня болезнь Меньера как раз М.П.Николаев.

Послеоперационный период был очень тяжелым, приступы повторялись. Я переписывалась с Михаилом Петровичем, он просил приехать на повторную операцию. Но я не решилась, а взялась бороться за здоровье сама.

Купили с мужем дачу, завели пчел — летом жили на даче, целыми днями на свежем воздухе. Я начала лечиться травами.

Пила настойки пустырника — по полстакана трижды в день (1 ст. ложка на стакан кипятка) в течение месяца. После месячного перерыва курс повторяла; всего провела три курса.

Чай-заварку в магазине перестала покупать, пользуюсь мятой и мелиссой. Строго соблюдаю диету.

Кроме того, начала по 20-30 минут ежедневно заниматься утренней гимнастикой. После гимнастики —



теплый душ с постепенным понижением температуры; растирание мокрым махровым полотенцем тела до появления ощущения тепла.

Поверьте, после такого утреннего комплекса хочется летать, петь, жить! А если к этому еще добавить ежедневные полутора-двухчасовые прогулки, то станет понятно, что вскоре мой сон наладился, приступы прекратились, и в лекарствах не было необходимости. Думаю, что вернуть здоровье мне помогли именно травы, утренняя гимнастика и прогулки.

Гимнастикой занимаюсь с 1973 года. Сейчас мне 73. Рассказываю для тех, кому, не дай Бог, плохо, как мне было плохо 30 лет назад. Главное — надо поверить, что ты занимаешься во имя своего здоровья, и не опускать руки.

Адрес: Васиной Людмиле Яковлевне, 398043 г. Липецк, ул. Титова, д. 7/4, кв. 51.

«ЗОЖ»: Людмила Яковлевна прислала и комплекс упражнений, который выполняет ежедневно после сна. В нем более 30 упражнений. Они абсолютно обычны и ничем не отличаются от тех, что мы не однажды публиковали в качестве утренней гимнастики.



## БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

---

### А У МЕНЯ СВОЙ МЕТОД ПРОТИВ АСТМЫ!

*Бронхиальная астма*

Мы с женой приверженцы ЗОЖ с 2000 года. Я агроном, 40 лет занимался садоводством, овощеводством и защитой растений. Сейчас выращиваю 27 видов лекарственных трав и помогаю людям силами природы избавиться от недугов. Полагаю, что все болезни излечимы.

В 1997 году ко мне приехал выписанный из Свердловской (ныне Екатеринбургской) областной больницы Николай Уфимцев. У него была запущенная *бронхиальная астма*. Жене сказали, что жить ему осталось не больше двух месяцев. Когда они пришли ко мне, Уфимцев выглядел, как 60-летний старик, а ему тогда еще и 50 не исполнилось.

Мы долго разговаривали, я расспрашивал о болезни и жизненных принципах, обидах, свойствах характера. Потом подарил Николаю траву иссоп и рассказал, как пользоваться рецептом. Через две недели он приехал ко мне на своих «Жигулях», веселый, жизнерадостный, довольный — не узнать. Все наладилось. Потом я занимался и с их дочерью, у которой в 21 год тоже обнаружилась астма. Вот уже шесть лет семья Уфимцевых живет в радости, забросив ингаляторы и таблетки.

Мой метод простой, только не ленись, а в результате получается 100% излечения (и к тому же бесплатного!), хотя официально астма признана хронической болезнью. Сообщаю свой способ, включающий четыре средства:



1. Отвар из иссопа:

2 ст. ложки на 0,5 л воды кипятить 7-10 минут на слабом огне, томить 15-20 минут. Пить маленькими глотками по 150-170 г трижды в день за 30 минут до еды (то есть 0,5 л в день). Курс — 10-12 дней.

Перед приемом отвара прочитать «Отче наш» и поблагодарить Бога после питья. Детям до 8 лет достаточно пить отвар по 100 г в течение 4-5 дней.

2. В течение 6-8 дней прикладывать на грудь на 2,5-3 часа лепешку из бело-голубой глины на урине. Ежедневно лепешку делать новую.

3. Круглосуточно носить на груди в течение 3 месяцев просоленную шерстяную ткань.

В 1 л кипятка всыпать по 1 ст. ложке листьев березы, ягод или корней шиповника, спорыша и кипятить 15-20 минут, настаивать 10 минут, процедить и 1 стакан выпить маленькими глотками. В остальной раствор всыпать 1,5 – 2 ст. ложки крупнозернистой соли и замочить в этом растворе на 20 минут повязку. Отжав и высушив ткань, носить повязку 10-12 дней, после чего всю процедуру повторить снова.

4. За час до сна и утром обязательно обливаться холодной водой, лучше из ведра — это рекомендация пожизненная. Если больны почки, обливание следует заменить контрастным душем. Можно воспользоваться и рецептом тибетской медицины:

шагать босиком по снегу, росе, льду, по сырой земле, считая до 108.

Лечение будет более эффективным, если заняться очисткой кишечника, печени, почек, крови, суставов.

Адрес: Карасеву Валентину Васильевичу, 431750 Мордовия, Б-Березники, ул. К. Маркса, д. 103 а.

## ХРОНИЧЕСКАЯ ПНЕВМОНИЯ? УБЕРИТЕ СОЛНЦЕ!

*Хроническая пневмония, ОРЗ*

Хочу поделиться опытом избавления от хронической пневмонии. В течение жизни переболел всевозможными ле-



гочными заболеваниями. Пневмонией болел ежегодно. На обложке больничной карточки появилась надпись: «Хроническая пневмония». Однажды зашел в кабинет заведующей поликлиникой подписать документ. Там как раз сидели учащиеся медучилища. Увидев на обложке карты мой диагноз, она предложила им «послушать» мою грудь, чтобы те наглядно убедились, что у меня «ярко выраженная левосторонняя хроническая пневмония»...

Из-за болезни не мог работать... Однажды прочитал, что людям, имеющим на своем теле много родинок и бородавок, противопоказаны солнечные лучи, так как эти новообразования напрямую связаны с некоторыми внутренними органами. При воздействии на них солнечной радиацией они могут негативно повлиять на работу внутренних органов, вплоть до воспаления легких.

Обследовал свое тело, обнаружил на нем немало таких новообразований. Сразу вспомнил, что ежегодно загорал до тех пор, пока тело не покраснеет.

Поняв это, вовсе перестал раздеваться на солнце.

С тех пор прошло более 20 лет и за это время ни разу не заболел пневмонией. Мне 79 лет, спайки рассосались, и чувствую себя полноценным человеком.

Еще хочу поделиться опытом, как избегать ОРЗ. Как только почувствую першение в горле и начало насморка, то на ночь готовлю следующую смесь.

В чашку наливаю 50 г спирта (или водки), кладу туда 1 ч. ложку меда (или сахара), а затем доливаю горячую кипяченую воду в таком количестве, чтобы объем составлял 100 г.

Выпиваю, ложусь в постель и хорошенько укутываюсь, чтобы пропотеть. Пить такую смесь не очень приятно, зато утром встаю здоровым и бодрым!

**Адрес:** Коваленко Василию Григорьевичу, 462428  
Оренбургская обл., г. Орск, ул. Краматорская, д. 12 а,  
кв. 35.



## КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ЗАТЯЖНОЙ БРОНХИТ

Бронхит

В начале прошлого года я почувствовала недомогание, начался *кашель*, который усиливался с каждым днем. Домашнее лечение — горячее молоко с медом и алоэ — не помогло.

В марте обратилась в поликлинику, сдала анализы, после чего мне выписали антибиотики. Но улучшение наступало лишь на время. Изнурительный *кашель*, *хрипы*, *удушье* не давали уже ни спать, ни нормально существовать. Так продолжалось до августа. С тяжелым приступом меня положили в больницу. Началось интенсивное лечение: капельницы, ингаляции, уколы, массаж... Вскоре пришлось «добавлять» гормональные лекарства. С того момента, как начала их применять, хрипеть и кашлять перестала.

Но после выписки из больницы (прошло около трех недель) болезнь обострилась до такой степени, что казалось, уже не будет никакой надежды на выздоровление...

К своему счастью, я встретила знакомую женщину, которая пришла в ужас, увидев мое состояние. И сказала мне: «Я тебя вылечу простыми народными средствами: глиной, черной редькой, чесноком».

Лечение начала с применением глины.

Утром глину замачивала в своей урине, хорошо растирала ее, делая эластичной, мягкой. Расстилала клеенку, на нее стелила простыню, полиэтиленовую пленку, марлю, а затем — глину слоем 3–4 см в длину спины. Ложилась спиной на глину, а сверху на грудь также накладывала глину, минуя лишь область сердца. Далее, укутав, как младенца, меня накрывали теплыми вещами, и я лежала два часа. После глину убирали, тело обтирали теплым влажным тампоном, и я продолжала лежать еще около часа, ощущая приятное тепло. Вторично глину не использовала. Глиняные процедуры делала ежедневно в течение двух недель.

В эти дни (ближе к вечеру) в течение часа принимала согревающие компрессы из мелко натертой черной редьки. Спина и грудь горели «огнем».

Также немаловажную роль в лечении сыграли ингаляции из чеснока с содой, которые делала в перерыве между



вышперечисленными процедурами. Это дало возможность полностью освободить бронхи от мокроты и слизи.

Для ингаляции необходимо взять 6 долек летнего чеснока средней величины. Мелко нарезать. Налить в маленькую кастрюлю 250 г воды, поставить на огонь. Закипит, положить туда чеснок (на 5 минут), держать на слабом огне. Тем временем освободить место для ингаляции, а также насыпать 1 ч. ложку соды. Затем поставить кастрюлю на табурет, хорошо укрыться одеялом, открыть крышку и бросить туда соду. Дышите три раза через нос, а выдох — через рот, три раза через рот — выдох через нос, и так далее в течение 7–8 минут. При этом начинается кашель, и с ним отходит мокрота. После процедуры вытереть пот с лица, повязать голову теплым платком и лечь в постель.

Также в течение дня за 30 минут до еды принимала по столовой ложке сока черной редьки пополам с медом — до полного выздоровления. А на ночь принимала смесь 95%-го спирта, меда и сливочного масла.

Делала так: в стограммовый стаканчик положить 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку сливочного масла и влить полторы ложки спирта. Хорошо размешать (поставить стаканчик в горячую воду) и выпить.

Плюс ко всему для укрепления иммунитета ежедневно пила сок — морковный, клюквенный и смородиновый.

В завершение лечения три недели принимала настой трав: багульник болотный с цветками черной бузины.

Как приготовить? Смотрите на коробочках (в аптеках продается).

Адрес: Сусловой Зое Кузьминичне, 613440 Кировская обл., г.Нолинск, ул. Фрунзе, д. 4, кв. 27.

## ЭКСПЕРИМЕНТ ОКАЗАЛСЯ УДАЧНЫМ

Бронхит

Однажды после перенесенного гриппа (где-то в январе-феврале) привязался ко мне бронхит. Осенью стали наблюдаться обострения в виде кашля. Весь день терпимо, а с 21 часа до 3 часов ночи не мог заснуть от кашля. У нас многие



на работе увлекались тогда дыхательными упражнениями. Попробовал поэкспериментировать и я.

Вечером стал задерживать дыхание на выдохе на 30 секунд. Сделал за вечер где-то 10-15 таких задержек, и чудо: на следующий день кашель уменьшился. Еще один вечер с задержками, и кашель исчез.

Вот уже 10 лет с тех пор прошло. Таким же методом я вылечил жену. Сначала она не хотела задерживать дыхание (ей, видите ли, очень душно от этого) и безрезультатно ходила целую неделю в больницу. Под конец ей выписали рецепт с круглой печатью, но и он не помог. Пришлось лечиться моим методом. Результат тот же. Только задерживала она дыхание всего на 15-20 секунд (говорит, что больше не получается).

От кашля я избавился, но каждую весну 2-3 недели из-за бронхита ходил с мокрой спиной, ватными ногами при температуре 37-37,1°C. И от этого избавился дыхательными упражнениями. Правда, лечился я от повышенного давления (150/70), а заодно исчез и бронхит.

Иногда улучшить состояние помогает наложение руки (ладошкой или тыльной стороной) на больное место:

- на поясницу при остеохондрозе;
- началось сердцебиение — поможет (даже можно не ладонь, а просто руку прижать к области сердца);
- при больном зубе;
- как-то под челюстью заболела железка, даже глотать было трудно — вечером подержал ладонь, и утром все прошло.

У вас часто бывают целители. Хорошо бы решить такой вопрос: как лучше заваривать травы? Кто советует кипятить 5 минут, кто — 10... Кто-то советует использовать термос. И обязательно ли процеживать настой? Я, например, почувствовал затруднения со стулом, отломил кусочек прессованного листа сенны, пожевал его и проглотил. И ничего, хорошо сработало.

Сергей Гостев.

Телефон и факс: 8-3832-542945.

[Sib-kvobuhuchet@online.nsk.su](mailto:Sib-kvobuhuchet@online.nsk.su)



# БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОЛИПОВ В ТОЛСТОМ КИШЕЧНИКЕ

*Полипы в толстом кишечнике*

Поделюсь опытом избавления от *полипов*. Провел я этот процесс в 1991 году, и до сего времени у меня все в норме.

Я готовил смесь из трав и масла. Травы покупал в аптеках и у травников, но на рынках всегда уточнял: где рвали, когда, как сушили. Проверял все по справочнику, проверял и качество, чтобы была трава сухая и зеленого цвета. Если покупал свежие, сам сушил. А теперь — какие вам понадобятся травы.

Трава и цветы бессмертника песчаного, корень валерианы, трава душицы, корни дягиля или девясила, трава зверобоя, трава золототысячника, цветы календулы, листья крапивы, корень кровохлебки, цветы липы, листья мать-и-мачехи, листья мяты перечной, корни одуванчика, листья подорожника, почки березы, почки сосны, листья пустырника, цветы ромашки, трава сушеницы топяной, трава тысячелистника, трава чабреца, трава чистотела, трава череды, листья шалфея, листья эвкалипта, семена тмина или фенхеля.

Все травы берутся по одному вами определенному объему (кроме чистотела, он берется на половину объема). Я выбрал прозрачную молочную бутылку. Самое главное — правильно определить соотношение: травы —  $1/3$  емкости, а  $2/3$  — растительное масло. Необходимо ежедневно встряхивать настой, чтобы осевшие травы размешивались взбалтыванием. Масло брать любое — магазинное или на рынке, только нерафинированное.



Да, чуть не упустил: все травы я превращал в муку кофемолкой. Кстати, сам процесс заготовки трав и приготовления вытяжки уже является частью процесса избавления от полипов, старайтесь все делать сами, если хотя бы есть малейшая возможность, или обязательно примите возможное участие в процессе приготовления.

Подогревал в эмалированной чашке на слабом огне, постоянно помешивая, чтобы был равномерный нагрев всей массы.

Температуру 40° нужно точно выдержать, иначе все пойдет насмарку.

Втирание делал во фланелевых рукавицах, которые сам сшил. Наливал в ладони вытяжку (без травы). Правой рукой по животу на границе грудной клетки на счет «раз-два-три» вперед до левой руки, назад и 3-й раз к левой руке уже в подмышку и сразу же левой рукой от пупка вправо раз, два, назад и третье движение в пах левой ноги. И так 5 минут.

Это правой рукой. Аналогично левой рукой на счет «раз-два-три» — и в правую подмышку правой руки «раз-два-три» — в пах правой ноги. Тоже 5 минут. Потом возвращался к первому варианту. Всего тратил 45 минут. Я делал это перед телевизором, стоя на подстилке и слушая программу «Время».

Затем чистой и плотной бумагой обматывал тело: живот, спину и ягодицы, потом закутывался простыней и ложился спать. Утром 2 раза под душем с мылом смывал с себя остатки масла. Весь цикл продолжался 20 дней: через день 10 раз. Потом был перерыв в 10 дней.

Делать все это надо до тех пор, пока не почувствуете, что желудок и кишечник работают нормально, что нет ни отрыжек, ни тошноты, ни рвоты, ни вздутия, а как покушаете, то испытываете приятное ощущение. Этот процесс лечения повторите через 5 лет.

Диету соблюдал такую, как для людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта: паровое, отварное, больше овощей и фруктов, если есть желание, можно употреблять и кисломолочные продукты.

Адрес: Алисову Алексею Пантелеевичу, 352691 Краснодарский край, г. Апшеронск, ул. Вокзальная, д. 23, кв. 18.



## СТАКАН ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ — ДЛЯ ХОРОШЕГО СТУЛА

Одна из глубинных причин возникновения запоров (по моему наблюдению за собой и близкими мне людьми) — нехватка влаги в организме, что является, кстати, основной причиной многих других болезней желудочно-кишечного тракта.

Имеются данные, что более половины населения Англии беспокоят запоры. Специалисты считают эту патологию скрытой национальной проблемой страны. Во Франции страдают запорами более 10 миллионов человек, в Германии — до 30 процентов населения. Многие врачи отмечают увеличение в последнее десятилетие количества людей, страдающих запорами, особенно в цивилизованных странах.

В настоящее время принято считать нормальной частоту стула от 3 раз в сутки до 3 раз в неделю. Но для большинства людей хроническое задержание опорожнения кишечника более чем на 48 часов следует рассматривать как запор. И многие при этом, конечно же, злоупотребляют слабительными средствами и клизмами.

По своей природе человек на 80% состоит из жидкости, и для поддержания нормальной работы всех органов тела должен за сутки (с учетом супов, чая, компотов и т.д.) потреблять 2,5–3 л воды. В случае недостатка жидкости в теле идет активный ее отсос из содержимого тонкой и толстой кишки, а в результате в сигмовидной и прямой кишке образуется повышенная сухость и твердость каловых масс.

Чтобы избавиться от запоров, организму требуется достаточное количество жидкости — уже повторяюсь.

Это я проверял неоднократно. Вот пример. Много езжу на полуспортивном велосипеде — за 14 лет наездил 53000 километров. И раньше брал с собой в дорогу 1,5 л холодной воды. Пил много, а жажду утолить не мог. Потом стал брать с собой полулитровый термос с горячей водой, и его вполне хватало для утоления жажды. Все дело в горячей воде. Эту



практику стал использовать и дома, чтобы избавиться от запора. Пью горячую воду натошак, на пустой желудок после сна.

Подогреваю 0,6 л кипяченой воды до температуры 37-40 градусов, добавляю в воду ложку меда, сахара или варенья и залпом выпиваю минут за 30-40 до завтрака.

Пить горячую воду желательно трижды в сутки, но самую большую пользу дает утреннее питье. А сколько пить — каждый может определить сам. При этом придется нарушить традицию послеобеденного чаепития и третьего блюда в виде компота, киселя. Лучше пить, скажем, сок — до еды или спустя час-полтора после трапезы.

Стакан чая после еды приносит несварение желудка.

Болеют и умирают не от старости, а от неправильного питания, поэтому следует соблюдать все известные нормы и правила этого, в общем-то, очень приятного процесса.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье человека на 50% зависит от самого себя, на 10% — от состояния здравоохранения в стране, на 20% — от экологии и на 20% — от наследственности.

Адрес: Федорцу Федору Федоровичу, 640022 г. Курган, ул. Аргентовского, д. 42, кв. 191.

## И ВСЕГО-ТО: ПРАВИЛЬНО СЕБЯ КОРМИТЬ

*Запоры, острый панкреатит*

Гипертония началась у меня в 44 года с потери сознания, ушиба позвоночника, перелома берцовой кости, отказа тазовых функций. Лежала на вытяжке, затем операция. Сейчас нога на шурупах. При запорах спасалась постным маслом.

И до сих пор принимаю по 1-2 ст. ложки масла с едой, натошак пью стакан горячей воды с 1 ч. ложкой яблочного уксуса.

Так вот и решается моя проблема — без лекарств, только правильным питанием.



Считаю, что и многие другие болезни можно лечить таким образом. У меня давний панкреатит. И вот о нем — о том, что лучше есть, а чего избегать, — трудно услышать даже от врачей. Все дается личным опытом. Им и хочу поделиться.

При *остром панкреатите* для начала лучше всего хорошая больница, а в смысле питания — голод.

2-3 дня воздержаться от привычного объема пищи: немного гречки, кефира, сока. Несколько раз в день холод на область поджелудочной железы, вода без газа, витамины, успокаивающие препараты, ферменты. Потом строгая диета, дробное питание — 5-6 раз в день. Не есть крепкие мясные и даже овощные бульоны. Все отварное. Обязательно — отварную свеклу, печеное яблоко. Исключить жир, черный хлеб, капусту, тесто, цитрусовые, шоколад, бобовые. Поменьше сладкого.

И очень внимательно следить за своим состоянием.

Я пила разные травы: ромашку, мяту, тысячелистник, бессмертник песчаный.

За год съела 80 килограммов свеклы, просто очень хотелось почувствовать вкус свеклы. Острый панкреатит перешел в хронический, рецидивирующий с постоянным болевым синдромом и ферментной недостаточностью. Дали мне 2-ю группу инвалидности. Но я уже смогла допускать нарушения в диете. Понемногу стала есть помидоры, огурцы, лук. При нарушениях принимала ферменты.

И прислушивалась к себе. Тут и узнала про свой диабет — добавку ко всем болезням. Ферменты сокращала в зависимости от принимаемой пищи и совсем отказалась от них. В этом мне помог тренажер Фролова. Я перестала пить таблетки не только от панкреатита, но и от гепатита С (не вирусного). А продолжила пить травы. Особенно мяту — от диабета.

После трех месяцев дыхания по Фролову я перешла на эндогенное дыхание, в основном безаппаратное. Оставила и многие травы, пила только зеленый чай с мятой. В прошлом году УЗИ показало только возрастные изменения в поджелудочной. На лечение у меня ушло 12 лет. Но ведь ле-



чение не было очень тяжелым, тем более неприятным. Любая еда и питье могут быть удовольствием, все зависит от того, как себя настроить.

Так что верьте в свое исцеление питанием, придерживайтесь диеты, и болезнь пройдет.

Адрес: Зинькович Н. Г., 344090 г. Ростов-на-Дону, ул. Малиновского, д. 38/29, кв. 5.

## И НИКАКИХ ЗАПОРОВ

### Запоры

Не однажды читала о том, что запоры — бич цивилизованного общества. С возрастом же едва ли не каждый второй старший человек страдает этим недугом. Вот как борюсь с ним я.

Утром, сразу после пробуждения выпиваю стакан теплой кипяченой воды, добавив в него 1 ч. ложку лимонного или клюквенного сока либо щепотку поваренной соли. Еще лучше — и то, и другое. После этого массирую живот.

В обильном питье нет никакого риска, если нет противопоказаний — тяжелой болезни сердца, почек или постоянных отеков.

При запорах очень важен и пищевой режим. Каждый прием пищи следует начинать с овощей или фруктов.

Чтобы вернуть «потерявшийся стул», хорошо, кроме всего перечисленного, принимать специальный слабительный настой или отвар.

Лист сенны (или кору крушины), бессмертник (или кукурузные рыльца, или спорыш, или цветки календулы), льняное семя или крапиву.

Настой готовлю так. Смешиваю по 50 г каждого компонента. 1 ст. ложку смеси насыпаю в термос, заливаю двумя стаканами кипятка, настаиваю 15-20 минут.

Для приготовления отвара 1 ст. ложку смеси кладу в кастрюлю, заливаю полтора стаканами холодной воды, довожу до кипения и варю 1 минуту. Пить и настой, и отвар нужно по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Если в основной сбор добавить 1 ч. ложку корня валерианы, пустырника или чабреца, то отвар станет еще и успо-



коитсельным. А чайная ложка листа черной смородины может вывести из организма лишние соли.

Этот замечательный сбор не только нормализует деятельность кишечника, но и улучшает работу печени и желчного пузыря. Он же активизирует циркуляцию энергии в организме, очищает кожу, повышает работоспособность и улучшает самочувствие. Однако у некоторых компонентов есть противопоказания. Так, при камнях в желчном пузыре следует исключить бессмертник и кукурузные рыльца. Но и без этих ингредиентов сбор полезен.

Адрес: Зинченко Л.В., 632120 Новосибирская обл., г. Татарск, ул. Ленина, д. 112 а, кв. 83.

## КОЛЬЦО ПРИ ГЕМОРРОЕ

Геморрой

Узнала о методе лечения *геморроя* от своей соседки по больничной палате, портнихи по профессии. Я заговорила с ней о геморрое — профессиональном заболевании людей ее профессии, впрочем, это касается всех, кто работает сидя. Она рассказала мне, что много лет назад в их бригаде портных работал молодой человек. Когда товарищи по работе увидели на его стуле ватное кольцо, то стали над ним подтрунивать. Он не обиделся и рассказал о своем отце, портном с большим стажем, и о его методе профилактики геморроя. Так вот, выслушав этого парня, вся бригада сшила себе такие кольца.

Итак, берется плотная ткань в два слоя, выкраивается круг по диаметру крышки эмалированного ведра, а другой круг — по диаметру чайного блюдца. Два слоя ткани сшиваются на машинке по краю большого круга, затем сшивается половина круга по диаметру блюдца. Полученную заготовку нужно вывернуть наизнанку и набить туго ватой. После этого зашить набитое кольцо до конца. Можно набить лоскутами размером со спичечный коробок, причем это даже лучше, так как лоскутное кольцо не так сминается, как ватное.

Что это дает? Когда человек садится на такое кольцо, то копчик, а также прилегающие кровеносные сосуды и ткани

не испыт  
Кровооб  
Все это  
простати  
О себ  
унываю  
Адрес  
лавль

Моя  
«Мать-ге  
главное  
столом в  
той порь  
возможн  
в любое  
вырезан  
определе  
Уже в  
понос, хо  
раза в су  
ром я вл  
полагаю  
Одна  
вом. Еле  
му ужасу  
Хорошо  
ные. А е  
стоял уж  
дождалс  
После  
ник, взя  
2. предупре



не испытывают нарушения кровообращения в малом тазу. Кровообращение не нарушается и в нижних конечностях. Все это предупреждает возникновение геморроя, а также простатита.

О себе. Мне 80 лет. В прошлом врач. Одинокая, но не унывающая.

Адрес: Шашиной Галине Федоровне, 150044 г. Ярославль, ул. Пионерская, д. 11, кв. 47.

## ЖУЙТЕ, ЖУЙТЕ, ЖУЙТЕ!

*Запор, понос*

Моя мама, Дарья Ивановна, была удостоена звания «Мать-героиня». Она воспитывала восьмерых детей. Самое главное в нашем питании было отсутствие режима. Мы за столом вместе не собирались, ели тогда, когда хотелось. С той поры у меня сохранилась эта привычка. На работе была возможность обедать, когда захочу, а в армии есть хотелось в любое время дня и ночи. Мне очень жаль жену, у которой вырезан желчный пузырь и которая вынуждена питаться в определенные часы, иначе болит желудок.

Уже в пожилом возрасте меня начали мучить запоры и понос, хотя ничего не болело. Я по-прежнему питался 1-2 раза в сутки. Но тут со мной произошел такой казус, о котором я впервые решаюсь рассказать откровенно, поскольку полагаю, это может случиться и с другими людьми.

Однажды зимой я возвращался с рыбалки с богатым уловом. Еле втиснулся в переполненный автобус. И тут, к своему ужасу, почувствовал, как меня прошиб сильный понос. Хорошо еще, что помимо обычных брюк на мне были ватные. А ехать минут 40, и в городе меня знают многие. Запах стоял ужасный. Нахлобучив шапку на самые глаза, я еле дождался своей остановки и опрометью кинулся домой.

После этого случая решил проверить желудок и кишечник, взял путевку в Ульяновский госпиталь ветеранов вой-



ны. Здесь мне почему-то вспомнилась рекомендация тщательно пережевывать пищу, чтобы желудочно-кишечный тракт работал нормально. Попробовал.

Сначала жевал раз по 30, а через неделю-полторы привык и перестал считать, машинально пережевывая твердые куски до жидкообразного состояния.

И понос, и запор прекратились. Желудок стал опорожняться столько раз, сколько ел. А когда пришло время проверки, оказалось, что желудок в норме.

Вернувшись домой, в одном из номеров «ЗОЖ» прочитал, что надо есть не по времени, а когда проголодаешься. Во многих публикациях говорится, что болезни происходят в основном из-за неправильного питания и неумения тщательно пережевывать пищу. Вот я и стараюсь теперь это делать. И больше меня не мучают ни понос, ни запоры, ни прочие казусы. Встаю из-за стола последним, а когда посчитал для интереса, как справился с куском курятины, оказалось, что прожевывал его 48 раз. Призываю всех зожевцев последовать моему примеру: жуйте, жуйте, жуйте!

Еще хочу выразить благодарность профессору Неумывакину. Шел я как-то, задумавшись, и наткнулся на выпавшую из столба железку. Потом опухоль на виске ничем не мог снять. Воспользовался перекисью, принимал один курс, и все прошло.

Ну, а «ЗОЖ», как только стал читать, захотелось читать еще и еще. Мне идет 79-й годик. Именно годик, потому что после прочтения очередного номера хочется жить подольше. Только у меня к зожевцам просьба: когда пишете, не забывайте вкладывать чистый конверт для ответа. К примеру, после публикации одной моей заметки пришло 104 письма. К тому есть для ответов мне понадобилось бы около 600 руб. К счастью, без конвертов оказалось только два.

Адрес: Жукову Анатолию Николаевичу, 433512 Ульяновская обл., г. Димитровград, просп. Димитрова, д. 31, кв. 1. Тел: 6-72-31.



## ГЛИНА ТВОРИТ ЧУДЕСА

*Язва двенадцатиперстной кишки*

Подписался я на вестник только в этом году и сразу понял — моя газета и уже дал несколько полезных советов своим друзьям-пенсионерам. А вам пишу, потому что хочу поделиться своим опытом лечения язвы и сохранения зубов.

В 1991 году из-за длительной нервозности приобрел кровоточащую язву луковицы двенадцатиперстной кишки. Участковый терапевт направила меня на месяц в больницу, а я в то время не мог ложиться в больницу и тут вспомнил студенческие строительные отряды на целине. Там мы целое лето саманили дома и часто царапали до крови о проволоку или камни распаренные ладони. Помоешь руки в глиняном растворе и дальше ляпаешь саман о стену. И за все лето ни у кого в бригаде не было осложнений с ранами. Ранки затягивались кожей в течение суток.

Вот я и решил попробовать попить раствор глины. Как раз я копал траншею для фундамента дома.

Взял кусок простой глины, поменьше кулака, положил в литровую кружку, залил водой и прокипятил. Когда все остыло, размешал, налил чайную чашку и выпил.

Через 10-15 минут прекратилось жжение, утихла и боль, и захотелось что-то съесть.

Пил я глину в течение трех дней перед едой 3 раза в день и про язву забыл до 1999 года, когда опять же из-за нервозности образовались на луковице две язвы. На этот раз пришлось пить глину в течение недели.

Двоим моим друзьям глина помогла избавиться от язвы, а вот третьему почему-то не помогло...

Адрес: Лисицыну А.П., 141070 Московская обл., г. Королев, ул. Суворова, д. 15 а, кв. 53.



## СЕРЕБРЯНАЯ ВОДА — МОЙ ЦЕЛИТЕЛЬ

*Желудочно-кишечные заболевания*

Из истории известен по тем давним временам загадочный случай. Александр Македонский был с войском в походе. Победы всегда сопутствовали полководцу, но тут пришлось отступить из-за массового *желудочно-кишечного* заболевания воинов. Причем понос, расстройство желудка, жидкий стул, частые испражнения разили исключительно рядовых бойцов, у военачальников же не было и признака заболевания. Научного объяснения сему факту никто дать не мог, однако было отмечено, что простые воины пили из оловянных сосудов, в то время как командиры — из серебряных. Вывод был сделан однозначный: серебряная посуда предохраняет от болезней.

Так, с глубокой древности люди, умудренные опытом и богатые, отдавали предпочтение серебряной посуде.

Сегодня известно, что вода, побывавшая в контакте с серебром, не портится. Ее называют серебряной по той причине, что она обогащена ионами серебра. Известно также, что ионы серебра, попадая в организм и продвигаясь с потоком крови, на своем пути угнетают любые, даже самые стойкие бактерии. От такого воздействия они прекращают размножаться, а затем и погибают. То есть серебряная вода — прекрасное дезинфицирующее средство. Причем антимикробный эффект серебра многократно сильнее хлора, сулемы, карболовой кислоты. К тому же ионы серебра не только не приносят вреда человеку. Но, напротив, исцеляют от многих болезней: гриппа, ОРЗ, заболеваний горла, ангины, полости рта, язвы желудка и так далее.

Теперь — как приготовить серебряную воду.

В домашних условиях это очень простая процедура. Налить воду в емкость. Если она хлорированная, дать ей отстояться 3-4 часа. Опустить в нее на несколько дней серебряный предмет — монету, ложку, вилку, рюмку. Все: серебряная вода пригодна для питья. Правда, эффект будет слабый.



Лучше и быстрее вода обогатится ионами серебра с помощью весьма примитивного прибора.

Взять батарейку для карманного фонарика, лучше подойдет плоская, квадратная — на ней есть удобные плоские клеммы. На их концах для удобства присоединения электродов сделать по 1 отверстию с помощью шила или гвоздя. К пластинке со знаком (+) плюс присоединить любой предмет из чистого серебра высокой пробы. К другой пластинке со знаком (-) минус присоединить другой предмет из нержавеющей стали (хотя бы чайную ложку). Оба предмета, то есть электроды (анод и катод), готовы к применению.

Опустите концы обоих электродов в подготовленную воду, и прибор заработает.

От постоянного тока ионы серебра очень быстро обогащают воду — серебряный электрод окутается белесым облачком. Как только это произойдет, уберите прибор. Пусть вода отстоится 4 часа. После этого она готова к употреблению.

Сколько времени надо держать электроды в воде? Это зависит от того, какая вода нужна. Практикуют три вида обогащения воды ионами серебра: слабое, среднее, сильное.

Слабая вода — для профилактики. В трехлитровой банке с водой прибор работает полминуты. Эту воду через четыре часа можно пить взрослым и детям в любом количестве.

Средняя — для лечения. Та же банка с водой — прибор работает три минуты, вода отстаивается 4 часа, затем в лечебных целях воду пить по полстакана за 15 минут до еды в течение месяца. Затем перерыв на любое время.

Сильная вода — для наружного лечения. Воды берется 1 литр, прибор обогащает воду 5 минут. Воду расходуют только наружно: при ангине, полоскании горла, полости рта, примочек, клизм, при кожных заболеваниях... При гриппе надо по 2-3 капли пипеткой закапать в нос 2-3 раза в день.

Я использую этот прибор очень давно. Серебряный электрод сделан более 30 лет назад в виде палочки из рублевой монеты выпуска 1921 года. Монета мягкая и куется легко. Второй электрод из нержавеющей стали, тоже в виде палочки (ручка от чайной ложки). На концах электродов по 3 мм отверстия для крепления к пластинкам батарейки.



После работы прибора видно, как почернел серебряный электрод в той части, которая была в воде. Эта чернота легко смывается, счищается зубной пастой.

В аптеках порой бывают подобные приборы под разными названиями, только цена на них высокая, а конструкция замысловатая. Мой прибор удивительно прост и долговечен. Он все еще не нуждается в замене.

Адрес: Борисову Б.Ф., 353740 Краснодарский край, ст. Ленинградская, ул. Победы, д. 100, кв. 6.

## ПРОШЛА ИЗЖОГА, ОЧИСТИЛСЯ КИШЕЧНИК

*Камни в желчном пузыре, гастрит, панкреатит, песок в почках*

В течение трех лет меня сильно мучила изжога. В поликлинике обнаружили *камни в желчном пузыре, песок в почках, гастрит, панкреатит*. Я решила попробовать смесь Шевченко 30+30. Пила смесь по три раза в день, но выдержала только десять дней. Сделала перерыв на месяц и начала принимать таблетки «Омез». Потом приобрела росточек золотого уса, вырастила, настояла на водке (2 бутылки) и стала принимать по десертной ложке перед ужином в течение недели. Снова перешла на смесь Шевченко. Почувствовала себя намного лучше, всю весну и лето работала на садовом участке, а сейчас пью сок из трав.

Несколько листьев подорожника, по одному пучку петрушки и сельдерея, стручок болгарского перца, 3 яблока и 1 огурец. Получается стакан сока. Делю его на 3 части, а затем каждую часть доливаю до целого стакана кипяченой теплой водой и выпиваю до еды три раза в день. Слава Богу, я ожила.

Очищение кишечника идет без боли. Чувствую себя легко и свободно. Ем два раза в день: щи, каши, фрукты и овощи обязательно — помидоры, капусту, огурцы, сливы, яблоки. Делаю овощное рагу. Все эти природные компоненты способствуют очищению кишечника без всяких клизм.

Адрес: Калининой Евдокии Матвеевны, 400120 г. Волгоград, ул. Чембарская, д. 50.



## БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

### ВЫЛЕЧИЛСЯ ОТ ПРОСТАТИТА И АДЕНОМЫ

*Аденома предстательной железы,  
простатит*

Мне 78 лет. Из них 40 лет увлекаюсь народной медициной... В 1997 году у меня обнаружился *простатит*. Затем и *аденома* обострилась до такой степени, что ночью поднимался через каждые 50 минут, причем последние капли мочи отходили с кровью. Попал на прием к профессору, урологу, который меня обследовал и сказал, что необходима операция. Кстати, в лечебных учреждениях МВД, к которым я приписан, денег за операции не берут.

Однако я решил попробовать вылечить сам — травами, по рецепту древних славян, который был у меня в «досье». Итак, я собрал нужные травы и сделал сбор.

По столовой ложке: брусничный лист, полевой хвощ, крапива, петрушка, спорыш.

По чайной ложке: толокнянка, пустырник, зверобой, березовые почки, тысячелистник, одуванчик, девясил и ромашка.

Все смешал и хранил в банке из темного стекла. Заваривал 1 ст. ложку смеси стаканом крутого кипятка. Принимал по стакану отвара за 20 минут до еды, добавляя по 1 ч. ложке меда.

В аптеке по рецепту профессора мне изготовили 30 свечей из масла какао и прополиса. Масло продается свободно в аптеке, а прополис — на рынке.

Принимал свечи перед сном по одной. Чтоб обеспечить доступ к простате здоровой свежей кровью, через день принимал горячую ванну и ежедневно ходил



пешком до 10 км или по полтора часа. Исключил из рациона питания крепкие напитки и острые блюда.

Ежедневно после утреннего туалета во время физзарядки делал массаж — лежа на полу на коврике, левая ладонь кладется на мочевой пузырь, а сверху — ладонь правой руки, и по возможности пожестче делать круговые движения по часовой стрелке в течение 15 минут.

Этим приемом мы обеспечиваем доступ к простате здоровой свежей крови.

На третий день наступило облегчение, но этим методом я лечился еще месяц. Все функции простаты восстановились, вплоть до потенции. Какое-то время прощупывалась шишечка напротив мочевого пузыря, но вскоре исчезла и она. А еще благодаря этому же методу лечения я буквально снял с операционного стола своих знакомых: Алексея Ткачука и Виталия Ковалевского. Аденома и простатит их теперь тоже больше не беспокоят.

Одним словом, не спешите под нож хирурга.

Адрес: Кучерову Василию Яковлевичу, 2028 г. Кишинев, ул. Ломоносова, д. 39, кв. 23.

## ВРАЧ СКАЗАЛ: ТАКОЙ СЛУЧАЙ В ЕГО ПРАКТИКЕ ПЕРВЫЙ ЗА 20 ЛЕТ

*Аденома, простатит*

Мне 87 лет, пережил и голод, и Великую Отечественную войну, восстанавливал послевоенную разруху, осваивал целину. Короче, трудился, не особо заботясь о своем здоровье.

Но с возрастом стали появляться проблемы: последствия военных контузий, ухудшение слуха. Стал посещать врачей, но они почти все твердили: «Нам бы, дед, в таком возрасте твои проблемы». То есть практической помощи от официальной медицины я не получил. То ли виной тому начало перестройки, то ли нищенское положение отрасли, то ли отсутствие у врачей особого желания возиться с нами, стариками.



Решил в итоге заняться своим здоровьем сам. Начал много читать, заниматься сбором лекарственных трав. Очень помогала дочь. Под ее контролем занимался очищением организма, траволечением. Стал постоянным вашим читателем, и ответы на многие вопросы находил на страницах газеты.

И постепенно здоровье стало возвращаться. Однако лет пять назад я не обратил внимания на замечание уролога во время очередного обследования по поводу простаты. Занимался восстановлением жизненно необходимых, как я считал, функций. А *простатитом*... — пусть, мол, более молодые будут озабочены.

Наказание за беспечность не заставило долго себя ждать. В декабре 2000 года внезапно перекрылся мочевой канал, и только с помощью катетера и врача «скорой помощи» удалось избежать несчастья. Он посоветовал утром срочно обратиться к урологу.

Диагноз меня ошеломил: *аденома 4-й степени*. Операцию делать рискованно из-за возраста и слабого сердца. Выход — пользоваться катетером. И вот здесь начались мои страдания. Тот, кто знаком с проблемой, меня поймет. Во-первых, каждый месяц замена катетера, ежедневное промывание его и мочевого пузыря фурацилином. При замене катетер часто ранит канал, и тот постоянно кровоточит. Идет образование камней в мочевом пузыре, они перекрывают канал, и так далее. К тому же необходимо постоянное применение уросептиков во избежание воспалительных процессов мочеполовой системы. За два года я дважды был в очень тяжелом состоянии — лежал в больнице, где меня в прямом смысле слова откачивали.

Кстати, и само ношение катетера связано с очень многими неудобствами: он не оборудован запорным устройством, то есть идет постоянное выделение мочи. Чего только я не испробовал: и бутылку к ноге привязывал, и грелку для сбора мочи. В конце концов, пристроил к выходному концу катетера краник от мочесборника и начал существовать (так как жизнью это можно назвать с большой натяжкой).



Мой младший сын успокаивал меня: «Что ты, отец, расстраиваешься, Маресьев без двух ног летал, а ты с какой-то трубкой не справишься, что ли?»

И начал я искать информацию, как люди с этой проблемой борются. Попалась мне в руки книжка Малышева Л.Н. «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?», в которой он подробно описывает методику лечения опухолей настойкой болиголова. Он издал эту книгу в нашем городе, и я ему поверил.

Болиголов собирал сам и делал настойку следующим образом: во время цветения болиголова (а это вторая половина мая — первая половина июня) собирал соцветия в виде зонтиков, наполнял ими трехлитровую банку, слегка утрамбовывая рукой, и заливал доверху хорошей водкой или 50-60-градусным спиртовым раствором. Банку ставил в темное место на 3-4 недели. После чего отцеживал, разливал по бутылкам и ставил в погреб. Жмых смешивал с белой глиной и делал компрессы на больные места (по методике лечения глиной). Начинать пить болиголов в ноябре-декабре и принимать его, как сказано в книжке: начиная с одной капли и каждый последующий день увеличивая порцию еще на одну каплю. После 45 капель я переходил на 1 ч. ложку и пил, пока не закончил 2 л настойки.

Прочел в «ЗОЖ» статью профессора Михаила Петровича Николаева «Берегите уши как зеницу ока». Оказывается, болезни носоглотки, гайморовых пазух, зрения и слуха нередко приводят к заболеваниям мочеполовой сферы и геморрою. И чтобы избавиться от так называемых болезней-рабов, надо сначала избавиться от их хозяина — болезней носоглотки, зрения и слуха. Понятно, что по частям убивать и «хозяина», и «раба» у меня нет времени — мне уже 87 лет. И я решил расправиться со всеми разом.

• Для улучшения слуха.

2-3 недели закапываю в ухо по 6-7 капель сока черемши (леверды). Эта процедура болезненная, особенно, если в ухе есть опухоль. Закапал сок черемши, заткнул ухо сухой ваткой, а вокруг уха втираю амарантовое масло, чтобы унять

острую  
бойтес

• Д

В те

ны дол

ряю. П

шу рот

Пь

ваю ше

измель

• Д

В ос

зиться

болиго

ряд в к

пихово

Пар

шечни

По как

литера

Пол

номы н

токсич

доть пе

портир

печень

печень

болиго

Ве

му,

100

Вик

пенко

собрал

«ЗО

ной газе

копенко



острую боль. Из больного уха будет вытекать жидкость. Не бойтесь — это опухоль рассасывается.

- Для лечения полости рта применяю чеснок.

В течение 2-3 недель каждый день (на ночь) натираю десны долькой чеснока. Затем перерыв 10 дней и снова повторяю. Перед едой беру в рот 15-20 г водки и тщательно полощу рот.

Пью отвар луковой шелухи — 2 л в день. Для этого завариваю шелуху кипятком из расчета: 1 л кипятка на 3 ст. ложки измельченной шелухи. Настоять ночь и выпить в течение дня.

- Для улучшения зрения.

В осенне-зимний период, когда от холода начинают слезиться глаза, протираю их ваткой, смоченной в настойке болиголова, и закапываю облепиховое масло — 8 дней подряд в каждом месяце. На ночь капаю в глаза 3-4 капли облепихового масла и сразу ложусь спать, не открывая глаз.

Параллельно с этими процедурами провожу чистку кишечника, печени, почек, лимфы крови, сосудов, суставов. По каким методикам? А по всем тем, которые описаны в литературе, в том числе и в вашей газете.

Полгода назад внес изменение в методику лечения аденомы настойкой болиголова. Дело в том, что настойка очень токсична, принимать ее нужно осторожно: как бы не навредить печени. Я подумал: «Зачем такой длинный путь транспортировки до больного места, да еще проходящий через печень? А если его значительно сократить, минуя желудок, печень и большую часть кишечника?» — и начал принимать болиголов в виде микроклизм по следующей методике.

Вечером, перед сном, делаю очистительную клизму, после нее делаю микроклизму, состоящую из 70-100 г воды и 1 ч. ложки настойки болиголова.

В июне прочел в «Интересной газете» материал В. Прокопенко «Простату вылечил за месяц». Тут же сходил в лес, собрал семена болиголова и пропил месяц по его методике.

«ЗОЖ»: Мы разыскали письмо В. Прокопенко в «Интересной газете». Суть методики заключается в следующем: Прокопенко принимал не настойку, а семена болиголова. Собирали



их, когда растение уже отцвело. Срезал венчики ножницами, дома разложил на хлопчатобумажной ткани и высушил.

Определение дозы, вероятно, индивидуальное. Прокопенко принимал семена в 23.00, перед сном. Брал венчики, перетирал между пальцами, семена собирал в чайную ложечку. Начинал с небольшого количества, но очень быстро дошел до  $3/4$  чайной ложки. Высыпал на язык, набирал в рот воды и проглатывал.

Лечение длилось месяц. Прокопенко отмечает, что во время мочеиспускания ощущался весьма неприятный запах. В конце месяца появилась раздражительность: как предполагает автор, результат легкого отравления — болиголов все-таки! Зато ночами стал спать спокойно.

Еще в начале лета обнаружил, что часто моча идет мимо катетера по мочевому каналу. При очередной замене катетера спросил врача-уролога:

— Может, мне уже не нужна эта трубка?

Но тот, усмехнувшись, сказал:

— Дед, до конца дней своих тебе нужен будет катетер. Единственное, чем мы можем тебе помочь, — это установить катетер с выходом в брюшину. Тогда многие проблемы, связанные с применением катетера Фолея, уйдут, но появится проблема свищей в месте выхода катетера из брюшины.

В конце июля я поехал в гости к своей дочери в Ростов-на-Дону, они с мужем военнослужащие. Для очередной замены катетера меня отвезли в госпиталь Северо-Кавказского военного округа, где врач-уролог предложил снять катетер и попытаться обходиться без него. Дело в том, что при проведении процедуры замены катетера врач не обнаружил каких-либо затруднений или изъязвлений.

С тех пор я обхожусь без катетера. По приезде домой я прошел обследование в Черкасской районной поликлинике. Консилиум врачей поставил диагноз: аденома 2-й степени. И то не опухолевидная, а, как сказал доктор, «мягкая». И еще он добавил, что за 20 лет практики у него такое впервые — чтобы без оперативного вмешательства вылечить аденому 4-й степени.



Сейчас я как будто снова на свет родился — такое ощущение, что свалил с плеч громадный, тяжелый груз.

Захотелось поделиться своим опытом, ведь столько мужиков страдают этой болезнью. И если старик в 87 лет с ней справился, то молодым это и подавно по плечу.

Еще раз благодарю вашу газету не столько за то, что знакомите нас, читателей, с доступными средствами лечения, а больше за то, что во всех публикациях прослеживается четкая линия: за здоровье надо бороться очень настойчиво и даже жестко.

Адрес: Шейко Сергею Владимировичу, 18005 Украина, г. Черкассы, ул. Р.Люксембург, д.70.

*«ЗОЖ»: Мы позвонили в Черкассы по указанному адресу. Трубку поднял сам Сергей Владимирович. И тут выяснилось, что 88-летний уже человек обладает почти юношеским голосом и энергией, которой могут позавидовать иные еще не старые люди.*

*Твердо заявил:*

*— Если потребуется, хоть завтра приеду в Москву.*

*На вопрос о катетере ответил, что уже год живет без него и чувствует себя удовлетворительно. Нам остается лишь признать в том, что письмо Сергея Владимировича пролежало в редакции год. С другой стороны, год этот прошел под знаком укрепления здоровья нашего автора. Да-да, такое возможно и на пороге 90-летия.*

*Если же читатели будут настаивать на более близком знакомстве с Шейко, то дайте об этом знать.*

## ОБОШЛАСЬ БЕЗ ОЧЕРЕДНОЙ ОПЕРАЦИИ

*Камни, кисты в почках*

*«ЗОЖ» мне помог избавиться от камней и кисты в почках. За 4 года было сделано 3 операции по удалению камней в правой почке, но потом снова появился камень — 4-й. Еще на УЗИ обнаружили поликистоз больной почки и кисту на*



здоровой. Предложили удалить его вместе с почкой, потому как от почки-то ничего уже не осталось. Я написала в «ЗОЖ» письмо и была очень рада, когда получила рецепты Ивана Павловича Неумывакина. Они мне помогли обойтись без очередной операции. Низко кланяюсь ему за ту доброту, которую дает он больным людям.

Вот мое лечение: на завтрак ела только проращенную пшеницу, также съедала ее до обеда. В обед — что позволялось.

10 дней пила мумие по 1 таблетке. Растворяла в стакане кипяченой воды и 3 раза в день пила на голодный желудок за 30 минут до еды.

Следующие 10 дней пила чагу.

Кусок чаги величиной со стакан залить кипяченой холодной водой и держать 3 дня при комнатной температуре. Потом потереть на терке. Снова опустить в банку, поставить в холодильник — строго на сутки. Затем процедить и пить по 100-150 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

Следующие 10 дней пила чистотел (он помогает рассасыванию кисты).

Брала сразу 5 ст. ложек на 1 л кипятка, настаивала, процеживала и хранила в холодильнике. Пила по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Все это время ела свежую тыкву, каши из тыквы с рисом и пшеном, ела семечки тыквы.

Еще пила корень репейника.

Заваривала 20 г корня на 1 стакан кипятка, кипятила на водяной бане 15 минут. Принимала по половине столовой ложки 2-3 раза в день.

Еще чистила кишечник клизмами с уриной. Рецепты действуют, проверено на себе.

Сейчас пытаюсь вылечить себе ноги. Растет кость на ноге у большого пальца и сверху на ступне, очень больно ходить, обувь трудно подобрать. Но не отчаиваюсь, ищу методы борьбы и с этим недугом.

Адрес: Петуховой Антонине Борисовне, 160024 г. Вологда, ул. Карла Маркса, д. 115, кв. 10.



# БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

## КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ЗОБ

Зоб

Живу в глубинке. Мне 49 лет. В хуторе даже нет «скорой». Лечиться ездим в район за 50 км. В 1998 году практически потеряла способность выполнять любую работу. У меня были тахикардия, аритмия, гипертония, пиелонефрит, потеря зрения, панкреатит, малокровие — всему этому виной оказался зоб. Исчезло желание жить. Ведь я даже не могла самостоятельно одеться, а плюс ко всему еще и бронхиальная астма замучила. После нескольких уколов и таблеток случился гипертонический криз. Врачи меня еле-еле откачали. И в итоге я осталась прикованной к постели.

Чтобы хоть как-то отвлечься, листала старые журналы и наткнулась на маленькое объявление: «Реализую лабазник от зоба». И, как ни странно, но почувствовала, что это моя последняя надежда.

Приобрела лабазник, настояла корень на водке — 8 бутылок. Когда закончила пить 4-ую бутылочку, почувствовала желание жить.

Уже могла готовить, даже гулять по 2 часа на улице, хотя прошло всего 1,5 месяца. Пульс стал 100-110, а был 180 ударов в минуту. Появился аппетит, улучшился сон, стала обходиться без уколов. Так «пропила» все 8 бутылок. И после этого я могла уже стирать и мыть полы, и даже ходила в огород на часик-другой.



Потом я эти же бутылки заливала снова (то есть повторно использовала жмых растения) и продолжила курс.

И вот теперь от моей болезни не осталось и следа. Стала чувствовать себя, как двадцатилетняя. Радости нет предела.

Теперь расскажу о самом растении. Лабазник растет по пригоркам, на опушках, около леса. Имеет декоративный лист, как у папоротника, стелется по земле. Белые цветы, собранные в метелку, распространяют специфический запах. Цветет он на Троицу, в июне-июле. Для приготовления настойки вам понадобятся свежескопанные корни. Эти корни — клубневидные, примерно с фасолину, в разломе коричневые, имеют запах йода. Если корень посушить, то он теряет свои свойства.

Для приготовления настойки нужно взять 100 г корня, хорошо промыть в холодной воде, пока вода не станет чистой. Мелко порезать и сложить в 0,5-литровую бутылку, залить водкой по плечики, как в магазине, закупорить. Поставить в темное место. Ежедневно встряхивать. Через 2 недели лекарство готово. Необходимо делать сразу все лекарство, но процеживать не нужно, так как его надо будет заливать повторно. Если зоб I степени — нужно 4 бутылки, если II степени — 6 бутылок, III-IV степени — 8-10 бутылок лекарства.

Каждое утро за полчаса до приема лекарства пейте по 1 ст. ложке растительного нерафинированного масла. Лекарство пить 3 раза в день за полчаса до еды по 1 ст. ложке, разбавляя в 1/4 стакана воды. Пить желательно по часам: утром в 7 часов, в обед — в 14, вечером — в 19. После каждой бутылки делать перерыв 7 дней. Содержимое бутылки не выбрасывать, а заливать снова. И когда «пропьете» основные бутылки, то снова наполните. Сделайте перерыв на 1 месяц и снова повторите цикл. Диету можно не соблюдать. Правда, желательно есть больше овощей и фруктов, а также изюм, курагу, морковь.

После выпитых 4 бутылок наступает улучшение на 50%, а если зоб I степени — на все 100%.

Хочется посоветовать людям, которые будут лечиться этим корнем: не бойтесь! Только вера в победу поможет справиться с недугом. Если при этом есть заболевания сердца, как было у меня: аритмия, тахикардия и вдобавок гипертония, нужно пить боярышник красный — ягоды с шиповником.



Сама делала так: брала 3 ст. ложки красного боярышника — ягод, добавляла 1 ст. ложку шиповника и заливала 0,8 л воды, затем кипятила 15 минут. Ночь настаивала.

Ягоды можно заливать 3 раза. Пить столько, сколько и лекарство. Но если сделана операция, увы, это лекарство не помогает.

Корень лабазника лечит печень и выводит яды из организма, нормализует обмен веществ. Противопоказаний нет, можно пить даже грудным детям. Корень регулирует баланс йода в организме. Люди добрые, верьте в эффективность лечения этим корнем. Хочется надеяться, что мой опыт пригодится читателям, а если возникнут вопросы, то всем отвечу, если будут вложены конверты.

Адрес: Филимоновой Любови Алексеевне, 385437 Адыгея, Кошехабльский р-н, х. Шелковников, ул. Мира, д. 19.

## ВОПРЕКИ МНЕНИЮ БОЛЬШИНСТВА ВРАЧЕЙ

*Диабет*

С вестником «ЗОЖ» знаком с лета 2000 года, а с 2001-го оформил подписку. «Колонку редактора» всегда читаю с интересом.

Как-то вы посетовали, что не знаете, есть ли эффект от статьи «Горький сахар». А я как раз готовил письмо о *диабете*. Ждал только результатов последнего анализа. Так вот, в «Горьком сахаре» та же самая неразбериха, что и во всех статьях о диабете.

— Во-первых, нужно писать статьи о диабете I и диабете II отдельно — это разные заболевания.

— Во-вторых, причина диабета II в работе печени. У здорового человека при повышении уровня сахара в крови после еды печень лишний сахар переводит в гликоген. А когда содержание сахара в крови начинает снижаться, гликоген в необходимом количестве преобразуется в сахар для поддер-



жания его на необходимом уровне. Все просто и понятно. Когда же печень перестает регулировать уровень сахара, тогда и возникает диабет II.

Что же происходит с печенью? Все очень просто. Когда из-за переедания в кровь поступают новые порции сахара, а печень еще не израсходовала запасенный гликоген, она начинает лишний сахар превращать в жир. Человек начинает толстеть. Это кончается тем, что наступает ожирение печени, и она не может лишний сахар переводить в гликоген. Вся печень переполнена жиром, и складировать гликоген негде. Вот и готов диабет II.

Эта болезнь излечима. Стоит только похудеть до того предела, когда печень освободится от ожирения, и сахар сам придет в норму, так как лишний сахар печень снова начнет складировать в виде гликогена. После освобождения печени от жира вес можно поднять (в пределах нормы), не доводя дело до ожирения печени. Все это я узнал из книги неизвестного вам М.Я. Жолондза.

Смело пишу вам все это, потому что опробовал рекомендации Жолондза на себе. Сахар 6,9 обнаружился у меня в июне 1999 года. Пока дошел до эндокринолога, было уже 10. Назначили мне диету и таблетки диабетон. Сахар немного снизился и все время колебался от 7 до 6. Осенью сахар был ниже шести — эндокринолог сказал, что это от овощной диеты. Вес был 96 кг при росте 176 см. За год вес снизился от диеты до 90 кг и остановился.

Когда прочитал книжку Жолондза «Сахарный диабет. Новое понимание», стал соблюдать жесткую диету — 800 ккал/сутки (по методике профессора Фролова из «ЗОЖ»).

За 8 месяцев сбросил 16 кг. Вес стал 77 кг. За это время принимал диабетон по 1/4 таблетки 2 раза в день. Вначале сахар был 5,8-5,9, но когда я перестал принимать диабетон, сахар поднялся за 2 месяца до 7. Я понял, что еще рано бросать диабетон, и перешел на 1/4 таблетки 1 раз в сутки. Через 3 месяца сахар снизился до 4,8. После этого я перестал принимать диабетон, и при весе 75 кг сахар снизился до 3,3. Сей-



час я принимаю еды на 1000-1200 ккал в сутки. Вес буквально за 3 недели поднялся до 78 кг. Наверное, так и придется всю оставшуюся жизнь сидеть на диете в 1000-800 ккал.

Сейчас мне 66 лет, и все происшедшее со мной соответствует выводам Жолондза.

Еще раз повторю: диабет I и II — разные болезни, и писать о них нужно отдельно.

Диабет II излечим без всяких лекарств, одним только снижением веса. Но при увеличении веса он снова проявится. Требуется вечная диета.

Единственное ограничение в диете — это снижение калорийности, которую нужно поддерживать на таком уровне, чтобы не было увеличения веса. Правда, эндокринолог мне говорила, что сахар нормализуется при снижении веса. Но так как было много других рекомендаций: что есть, а что нет, то как-то быстро забывалась рекомендация про вес.

Инсулин при диабете II вырабатывается даже в большем количестве, чем у здорового человека, но его может не хватать до соответствия повышенному содержанию сахара. Людям с диабетом II ни в коем случае не вводить инсулин. Иначе свой инсулин через 1-1,5 месяца перестанет вырабатываться, и болезнь перейдет в неизлечимый (на сегодня) диабет I.

Не все врачи об этом знают. Так, в «АиФ Здоровье» № 15 за 2000 год на стр. 16 пишется: «Если раньше практика использования инсулина при диабете II не была достаточно распространена, то теперь все большее количество врачей склоняется к более широкому и более раннему назначению инъекций инсулина».

Можно к этому еще добавить: и к большему распространению неизлечимого (на сегодня) диабета I.

#### **Моя диета.**

На сутки. 125 г творога (0,5 пачки) и 0,5 л кефира или молока смешиваю в стеклянной баночке и съедаю половину в 11 часов и вторую половину в 16-17 часов.

На обед борщ — 0,5-0,75 л без сметаны (в крайнем случае, 1 ч. ложка). Борщ готовлю без мяса с куриным бульоном из кубика. Лук, морковь, свеклу жарю на сковородке с тефлоновым покрытием без добавления масла (морковь и свеклу



предварительно пропускаю через мясорубку — после этого они быстро жарятся и меньше подгорают).

Утром и вечером пью чай с сухариками, которые покупаю в аптеке. Называются они «Хрустящие пшеничные отруби» — с добавкой свеклы, моркови, яблок и т.д., есть даже с рас-торопшей и морской капустой. Калорийность их 155 ккал/100 г. Пачку сухариков (200 г) съедаю примерно за 3 дня.

После чая утром и вечером щелкаю подсолнечные и тыквенные семечки — не больше половины 250-граммовой майонезной баночки. Правда, нигде не нашел показателя калорийности семечек. Хотя калорийность заморских продуктов указана везде (и даже в «ЗОЖ» публиковалась). Иногда семечки заменяю кедровыми орешками (410 ккал/100 г).

Принимал витамины с микроэлементами (Компливит).

Вот на такой диете я терял по 2 кг за месяц. Но только до 75 кг. Дальше при том же питании вес оставался без изменения. Но тут сахар снизился до 3,3, и эндокринолог велел мне его поднимать. Сейчас у меня вес 78 кг, через неделю пойду проверять сахар.

Вывод такой: сбросить вес можно, но малокалорийная диета остается до конца жизни — вот в чем сложность.

Кстати, и Николай Штаб избавился от диабета II при помощи вегетарианской диеты. То есть можно есть все низкокалорийные продукты, а не только овощи и фрукты. Главный показатель правильности диеты — снижение веса. Жиры, сладкое и мучное лучше исключить.

Сергей Гостев.

Телефон и факс: 8-3832-542945.  
Sib-kvobuhuchet@online.nsk.su

«ЗОЖ»: Очень может быть, что Сергей Павлович вместе с Марком Жолондзом несколько упростили проблему. Во-первых, по современным представлениям, многоликость диабета выходит далеко за рамки двух типов. То есть диабет — имеется в виду так называемый второй тип — диабету рознь. Во-вторых, снижение веса при диабете, как и при многих других заболеваниях, всегда дает



положительный результат. Но вопрос — в какой мере. Сергей Павлович, несомненно, добился хорошего результата. Но излечился ли? Наконец, вовсе не обязательно повторивший его путь достигнет того же.

Впрочем, в любом случае спасибо за письмо. Уверены: читатели, особенно больные диабетом, извлекут из него пользу.

## ВРАЧ ПАТОЛОГИИ НЕ ОБНАРУЖИЛ

*Хронический аутоиммунный тиреоидит, узловая форма*

Очень рада знакомству и дружбе с доброй и искренней газетой «ЗОЖ». Вот уже второй год жду с нетерпением каждый номер. Очень хочется внести свою лепту в копилку рецептов, чтобы еще больше людей пополнили ряды исцелившихся.

Три года назад мне был поставлен диагноз: *хронический аутоиммунный тиреоидит, узловая форма*. Через полгода лечения таблетками была предложена операция. Но я изначально решила не встречаться со скальпелем хирурга. И начала лечение чистотелом. Опишу подробно.

Собрать траву чистотела вместе с цветками. Мелко-мелко нарезать. Плотно набить бутылку (можно банку из темного стекла) чуть больше половины и залить водкой. Настаивать 2 недели, периодически встряхивая, затем процедить. Принимать натошак 1 раз в день (утром), начиная с двух капель на 50–70 мл кипяченой воды, прибавляя по 2 капли каждый день.

Таким образом довести до 16 капель и продолжать пить месяц. Затем сделать перерыв 7–10 дней, а дальше уже пить по 16 капель натошак каждый день в течение месяца.

Я пропила чистотел 4 месяца и сделала УЗИ щитовидной железы. Результаты обследования еще больше убедили меня в правильности лечения. Узлы уменьшились.

Продолжала пить траву до 1 года 3 месяцев. При очередном обследовании врач никакой патологии в щитовидной железе не обнаружил. Понутно пришли в норму печень и



желчный пузырь. А раньше были с ними проблемы. Врач искренне радовался вместе со мной. После разговора с ним домой «летела, как на крыльях», не чуя под собой ног.

Мне очень хочется, чтобы это чувство радости и окрыленности испытали те, кто до сих пор сомневается в себе и находится в состоянии безысходности. После моего выздоровления очень многие мои знакомые обзавелись этой настойкой и пользуются ею для профилактики опухолевых заболеваний и язвы желудка.

Желаю читателям «ЗОЖ» здоровья и бодрости духа, доброты и внимания ваших друзей и близких.

Адрес: Анциферовой Марии Васильевне, 141400 Московская обл., г. Химки, ул. Москвина, д. 4, кв. 46.

## НЕ ХУДЕЙТЕ РЕЗКО!

*Ожирение, нарушение обмена веществ*

Мне 63 года, практически здорова. Мой рост — 163 см, вес — 57 кг. Однако этого результата я добилась с трудом. Родилась в предвоенном, 1940 году недоношенной, весом менее 1,5 кг. Из больниц «не вылезала» лет до трех. Были проблемы с почками, перенесла и все детские болезни. До восьмого класса школы была самой маленькой и худенькой. Лишь на пятнадцатом году начала подрастать и поправляться. После первого курса университета нас отправили в колхоз на два месяца. Результат — 12 килограммов прибавки в весе за два месяца. Года четыре пыталась сбросить вес, но он все «набирался». Взвесившись последний раз в медкабинете завода, запомнила вес — 76,6 кг. Тогда мне было 24 года, а жизнь не складывалась: крупное лицо и тело, а голени и предплечья тонкие, походка тяжелая. И хотя лицо было «детское», сразу можно было меня принять за 35-летнюю женщину.

Методом «проб и ошибок» я все-таки сумела не только сбросить вес, но и сохранить его в норме до сегодняшнего дня. Я не сижу на диете, иногда могу позволить себе «расслабиться» в какой-нибудь праздник... А теперь — о самом методе похудения.



*Первое.* Худеть начала в апреле 1964 года. Первые 3-4 кг сбросила за апрель:

перестала есть после шести вечера.

Однако мне это было выдержать тяжело, и я прибегла к другому способу:

исключила из еды все мучное, хлебобулочные изделия, а также шоколад и конфеты.

Чай, правда, пила сладкий — с 2 кусочками сахара, предпочтительно вприкуску. Зато в обилии — отварную колбасу (сосиски), мясо, рыбу, печенку, овощи и фрукты. Принимала поливитамины (ревит или декамевит), причем ежедневно.

*Второе.* Когда наступали праздничные дни, тут я нарушала диету и ела, что хотела. Но, внимание!

После этого обязательно пила слабительное. Каждый подбирает слабительное и дозу самостоятельно.

*Третье.* Купила напольные весы.

Стала взвешиваться ежедневно, утром и вечером — сразу видны результаты диеты или ее нарушения.

Взвешиваясь, вы видите, как «уходят» килограммы, и это вселяет оптимизм.

*Четвертое.* Некоторые люди не очень много едят, зато пьют много жидкости. Хотя сейчас пропагандируется дневная норма — 1,5-2 литра в день, но полных людей это не касается. Вот нормализуете вес, тогда — пожалуйста! Режим питья должен быть следующим.

Утром, пока не хотите пить, не пейте. Если захотели — прополощите горло и выждите 20-30 минут. Если снова мучит жажда — налейте полстакана холодной воды и выпейте. Снова подождите 20-30 минут. Пейте по полстакана, только в том случае, если хотите.

В процессе похудения не ешьте острого и соленого. В противном случае вам трудно будет ограничивать жидкость. Если сорвались, наелись острого или соленого — пейте досыта, промывайтесь. Потом — снова за диету.

*Пятое.* Изредка устраивала разгрузочные дни.

В день съедала 1,5-2 кг яблок.

Больше ничего не ела и не пила — теряла 1-2 кг в день.



*Шестое.* Если сильно мучил голод, съедала в небольшом количестве:

кусок вареной колбасы или мяса с зелеными овощами (кабачки, капуста, огурцы, салат, сладкий болгарский перец, зеленый лук). Ограничила картофель в любом виде.

*Седьмое.* Какое-то время худела с помощью калькулятора. Например, ваш первоначальный вес — 80 кг. А вы хотите иметь 65 кг.

Для работника умственного труда калорийность дневного рациона равна: 40 ккал (для поддержания 1 кг веса)  $\times$  65 (необходимый вес в кг) = 2600 ккал.

Выучила калорийность основных продуктов и ежедневно делала подсчет съеденного в калориях.

*И последнее.* Не худейте резко.

Потеряли 3-5 кг, «зафиксируйте» новый вес на 2-3 недели.

Через три года «бесхлебной» диеты обнаружила, что при росте 164 см вешу 62 кг. Теперь мой волчий аппетит пропал. Если раньше не могла заставить себя делать зарядку, то теперь тело, освободившееся от жировых складок, само требует движения! Раньше любила повалиться с книжкой или посидеть с вязаньем... Теперь же стала разъезжать по стране на поезде «Дружба» по городам Средней Азии, ходила в месячный байдарочный поход по Кольскому полуострову...

Организм человеческий не прощает пренебрежения к себе и жестоко мстит. Перефразируя известное правило юриспруденции, можно сказать: «Нежелание знать законы здорового образа жизни не освобождает человека от печальных последствий».

**Адрес:** Петруниной Ольге Николаевне, 111394  
г. Москва, ул. Мартеновская, д. 29, кв. 14.



## БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

### ЕСЛИ В НОГАХ ПОЯВЛЯЮТСЯ СУДОРОГИ

*Остеохондроз*

Я — специалист по лечебной физкультуре, кандидат медицинских наук. Но, к сожалению, не могу приехать сама, потому что в настоящее время передвигаюсь на инвалидной коляске (инв. I группы). Посылаю статью, которая, надеюсь, будет полезна читателям «ЗОЖ». Извините за качество рукописи, но моей пишущей машинке, как и мне, уже 75 лет.

В пожилом возрасте при *остеохондрозе позвоночника* утром, как только вставать с постели, часто возникают судороги в мышцах ног. Эти непроизвольные сильные сокращения мышц очень болезненные, боль от которых проявляется и днем.

Что делать, если они появились?

Чаще всего люди начинают щипать, колоть, сдавливать эти мышцы, что неэффективно. Или начинают неумело массировать ноги. Все же можно легко и быстро научиться самим справляться с этой проблемой.

Нужно лечь набок и растирать ладонью или кулаком поясницу и крестец энергично во всех направлениях до появления тепла в растираемой области и в руке. Через 1 минуту судороги исчезают.

Что делать, чтобы утром не появились судороги? Не вылезая из-под одеяла, следует выполнить несколько простых упражнений.

1. Сгибание и разгибание стоп от 10 до 50 раз, постепенно увеличивая количество.
2. Согнуть ноги в коленях и поворачивать их вправо и влево медленно, без напряжения от 5 до 30 раз.



3. В этом положении поднять таз (как для судна) 5-10 раз.

4. И снова повторить первое упражнение.

Адрес: Поповой Зинаиде Ивановне, 142271 Московская обл., Серпуховский р-н, п. Пролетарский, ул. Железнодорожная, д. 19.

## ПОЗВОЛЬТЕ НЕ СОГЛАСИТЬСЯ

*Артроз коленного сустава и ступни*

Ваши советы, письма читателей очень интересны и полезны даже мне, человеку, много лет идущему по пути оздоровления. Очень может быть, что именно по этой причине особого желания писать в «ЗОЖ» не было. Но интервью «Еще раз про «чистку печени» с врачом Анатолием Афанасьевичем Ильченко («ЗОЖ» № 5(233) за 2003 год) заставило меня взяться за перо.

С 27 и до 42 лет чем только я не болела! Ко всем хроническим желудочно-кишечным, опорно-двигательным, дыхательным «болячкам» прибавился *артроз коленного сустава и левой ступни*. Назначения врача не помогали.

А тут подвернулся Поль Брэгг с его книгой «Чудо голодания». Он пишет, что у нас в ступне 36 косточек, которые снабжаются смазкой — синовиальной жидкостью. От зашлакованности организма жидкость цементируется и ступня может просто окаменеть. Вот тебе и артроз. Лечение — голод.

Начала каждую среду голодать, фельдшер в медпункте посоветовала еще делать клизмы. И пошло — клизмы ежедневно, голод по средам.

Через 3 месяца я почувствовала облегчение в коленке и стопе, общее состояние улучшилось. Тогда — полный вперед. Подключила еще 3 дня голода в квартал и выход из голода на строгой диете. И только радовалась.

Попала на лекцию к Ивану Павловичу Неумывакину. Общалась с ним, рассказала, что голодаю. Он посоветовал: «Хорошо! Но почистите печень, в книге у меня об этом написано». И я без совета врачей, без всяких консульта-



ций, но осторожно, удлиняя сроки подготовки, прислушиваясь к себе, медленно двинулась к чистке.

От теплых пяти клизм с травой горца почечуйного вышло очень много всякой дряни. Затем в выходной чистка с питьем 300 г оливкового масла и 300 г лимонного сока, вышло много камней.

Конечно, было очень тяжелое состояние — ходила по стеночке. А что вы хотите — без ножа делала себе операцию. В субботу отлежалась, а в воскресенье уже ничего, но легкости не было, внутри все будто постанывало.

Через 3 месяца я все повторила — опять полная подготовка, чистка, и здесь снова вышли камни и желчная рвота в 3 часа ночи. И, представьте, через неделю появились легкость, приятная пустота, свобода внутри.

Двенадцатый год веду образ жизни, сверяясь по книгам профессора Неумывакина. Многие пишут о голодании, чистке, но, кроме Неумывакина, никто не консультирует больных лично, не подсказывает, как и что делать в тех или иных случаях.

Теперь я провожу чистку один раз в год, после Нового года. Камешки, конечно, формируются, но за год не вырастают в булыжники, а выходят, как зернышки гречки. Диета после чистки — обязательно. И результат: легкое тело, чистое дыхание, здоровый блеск в глазах и состояние, будто тебе 20 лет. Муж подключился ко мне, но жаль, что только после инфаркта. Ничего: за 4 года сделали уже 3 чистки, голодает, несмотря на сахарный диабет. Результаты хорошие. Дочь мужа, сама врач, говорит: «Спасибо за папу» — прежде-то была категорически против этой самодеятельности. А теперь и сама подключилась. Стройной красавицей стала в 41 год.

Не знаю, что меня ждет дальше, но 12 лет я чувствую себя прекрасно, работоспособна, никому не доставляю неприятностей и хлопот своим состоянием.

Адрес: Божко Вере Ивановне, 105122 г. Москва, Щелковское шоссе, д. 12, корп.1, кв. 319.



## БЫЛА ЦЕЛЬ – ВСТАТЬ НА НОГИ

*Остеохондроз шейно-грудного и пояснично-крестцового отделов позвоночника, деформирующий коксартроз тазобедренных суставов*

Отвечаю читателям «ЗОЖ» О.В. Василюшиной из Тулы, М.П. Потапову из поселка Гремучий и многим другим, спрашивавшим, как мне удалось преодолеть свои жуткие хвори и встать на собственные ноги из инвалидной коляски.

А началось все у меня почти с пустяка — заболели колени. Это было весной 2001 года. Год ушел на бесполезное лечение. В марте 2002 года меня на носилках вынесли из дома и на «скорой» отправили в нервное отделение больницы. Мучили адские боли в тазобедренных суставах и пояснично-крестцовом отделе. Я была совершенно недвижима. Появились пролежни, стали отказывать почки.

Диагноз: *остеохондроз шейно-грудного и пояснично-крестцового отделов позвоночника, деформирующий коксартроз обоих тазобедренных суставов с костными разрастаниями II степени.*

Трехмесячное мотание по больницам закончилось II группой инвалидности и приобретением коляски. Это был шок. Я — деловая, энергичная женщина и вдруг — полный инвалид?! Осознание этого факта ввергло меня в глубокую депрессию. Потом пришло желание уйти из жизни. Остановили слезы сына — он у меня один. О, Господи! Как страшно все это вспоминать!

Как-то добросердечная соседка принесла несколько номеров «ЗОЖ». За чтение я взялась не сразу, мучили тяжелые мысли, истерики. Но однажды, открыв газету, отложить ее в сторону уже не могла. Я читала, не отрываясь, и видела рядом таких же, как я, людей, сумевших преодолеть свою беду. Значит, я не одна! И значит — надо жить. С декабря 2002 года взялась за себя, забыв обо всем на свете, кроме единственной цели — встать на ноги.

И вот я ежедневно по 45 минут лежу на наклонной доске вниз головой. Пью настоянные на водке корни лопуха и кедровых орехов, отвар плодов шиповника.



Ежедневно втираю в область поясницы бишофит (есть в аптеке) и грею с помощью повязки с собачьей шерстью. Через 2 месяца стала втирать в это же место и поочередно в оба тазобедренных сустава пихтовое масло.

Шло время, и я молила Бога дать мне терпение. И вот теперь я поднимаюсь в своем доме по лестнице сама, без палочки, с 1-го на 5-й этаж. Кроме того, в день прохожу не менее 5 километров. Делаю зарядку — утром, как проснусь, 12 наклонов с обязательным пожеланием всем здоровья (прежде я смеялась над этим), три раза в день под бодрую музыку бег на месте по 10 минут.

Хочу предупредить: физические упражнения надо делать «мягко», не допуская резких движений и перегрузки, иначе коксартроз может «заклинить» в любой момент, и тогда — начинай все сначала.

Адрес: Паутовой Галине Васильевне, 663600 Красноярский край, г. Канск, ул. Москвина, д. 18, кв. 77.

## НЕ НАЙДЕТЕ ВРЕМЯ НА ЗДОРОВЬЕ, ПРИДЕТСЯ...

*Артрит, артроз, полиартрит, ревматоидный артрит*

Думаю, мое письмо поможет многим. С заболеванием суставов и позвоночника я познакомилась давно, в 1958 году — дочка перенесла полиомиелит. Было ей 4 годика. Начиная с 1960 года, занималась ее лечением — возила по санаториям, водила к массажистам. Врачи прописывали дочери уйму таблеток. У нее сохла правая ножка и был сколиоз позвоночника. Итог: сейчас ей 48 лет, испорчен обмен веществ, печень, отекают ноги. Таблетки сделали свое дело.

Все мои прабабушки жили больше 100 лет. Бабушки знали лечебные травы. До войны и после войны они лечились травами. И мы, школьники, во время войны все лето собирали травы для раненых. Поэтому травы я знала хорошо. Был голод, и мы, дети, ели разную траву, как только она появлялась ранней весной на огороде и в поле.



Когда я возила лечить дочку в санатории, там было много детей, больных полиомиелитом, полиартритом, церебральным параличом. Особенно тяжелые были дети, больные полиартритом.

Когда мне было 42 года, я сама заболела *артритом*, и врач сказала, нужно будет пить лекарства до конца своих дней, иначе скует суставы. Но лекарства не помогали. Я не могла ни сидеть, ни стоять, ни лежать. Боль не отпускала. Началась анемия крови. Предложили преднизолон — я отказалась.

Став инвалидом II группы, три года была от нестерпимой боли, жить уже не хотелось. Вот тогда я вспомнила своих бабушек и их травы. Поняла, что нужно выкарабкиваться самой. Интуитивно мой путь к выздоровлению пролегал путем проб и ошибок. Бросила пить таблетки.

*Артрит, артроз, полиартрит, ревматоидный артрит* — излечимы. Не нужно их запускать. Суставы созданы для того, чтобы крутиться, двигаться. Вот и крутите ими. Не давайте им застывать! По моим наблюдениям, заболевают чаще всего те, кто работает, сидя или стоя за столом.

Попробуйте сделать следующие упражнения для вытягивания позвоночника:

— Сидя за столом, упритесь локтями о стол, поднимитесь от стула и повисите на локтях, вытягивая позвоночник.

— Упритесь ладонями о стол, стоя, локти прямые, ноги слегка согните в коленях, растягивайте позвоночник.

— Ладони положите на шкаф и повисите на руках, поджав ноги (для выполнения этих упражнений дома можно сделать турник).

— Сожмите пальцы в кулак, разожмите, потрите ладонь об ладонь, покрутите запястьями, локтями, плечевыми суставами, тазобедренными, коленными и щиколотками.

— Пройдитесь по кабинету на пальцах ног, потом на пятках, ребрах ног.

Можно это сделать в коридоре. Ищите, где удобно размяться на работе. Не ленитесь. Делайте движения ежедневно. Чаще поднимайте руки вверх, закидывайте их за спину.



В 71 год жизнь заставила понять: здоровье — это тяжкий труд. Если не найдете время на здоровье, придется искать время на болезнь!

**Соболева Л.А.**  
Московская обл.

## ВМЕСТО ОПЕРАЦИИ — ПЯТЬ ТИБЕТСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

*Травма позвоночника*

Казалось бы, за много лет в «ЗОЖ» все оговорено, все разложено по полочкам, все известно. Что еще нового можно почерпнуть для себя? Но кладезь народного опыта, мудрости и доброты не исчерпать. Опыт миллионов и официальная наука не застряли на месте, а идут, хотя еще и робко, но уже вместе. И это начало нашего общего оздоровления. Нам есть, что взять из вестника «ЗОЖ»!

Мне сегодня 67-й год. А в далеком 1963 году, работая фрезеровщиком, я получил производственную травму — повредил позвоночник. Из больницы меня привезли согнутым, но молодость взяла верх над болезнью. Однако лет через десять травма напомнила о себе. В больнице предложили операцию по удалению нескольких позвонков, поскольку считали процесс необратимым. Выздоровление гарантировали только на 50%. Такой прогноз меня сильно напугал. Мучительные раздумья закончились решением лечиться, используя опыт предков.

Попробовал физические упражнения для позвоночника, постепенно увеличивая амплитуду, а затем и нагрузку на грани болевого порога. То есть я едва выдерживал боль, возникающую в позвоночнике и ногах при выполнении упражнений на растягивание, изгибы и скручивания. На занятиях использовал гантели и даже гири.

Улучшение состояния наступило не скоро, но наступило! Так с испугу я избежал операции.

И я очень благодарен вестнику за публикацию, которая с тех пор меня выручает, наставляет и позволяет держать себя



в форме. Я говорю о заметках про тибетскую гимнастику («ЗОЖ» №9 (70) за 1996 год) и развернутое описание ее в №№ 4-5 за 1997 г. Я занимаюсь этой гимнастикой пять раз в неделю, поскольку в выходные получаю дополнительную нагрузку на даче. И хочу призвать всех зожевцев: ищите свой путь к оздоровлению с замечательным инструментом в руках — вестником «ЗОЖ»!

Адрес: Позднякову Владимиру Михайловичу, 680035 г. Хабаровск, ул. Бондаря, д. 25, кв. 18.

«ЗОЖ»: Одновременно с письмом из Хабаровска редакция получила письмо от Тамары Степановны Степановой из Краснодара, которая вторит Позднякову, сообщая, что с помощью «пяти тибетцев» по утрам получает заряд энергии на целый день. «Если до упражнений у меня была постоянная усталость, вялость, то сейчас я полна сил. После упражнений хочется летать, — пишет она, — а нагрузка у меня очень большая. Хотя давно на пенсии, встаю в 6 утра, ложусь в 11, работаю, да еще 8 огородных соток на моих плечах. Тибетской гимнастикой занимаюсь пять лет и хочу, чтобы этим рецептом омоложения воспользовались все зожевцы».

Тамара Степановна прислала нам описание упражнений, которое в сокращенном виде мы и приводим ниже (полностью эта гимнастика была опубликована в журнале «Предупреждение Плюс» №6 за 2001 г.):

1. Встаньте прямо, руки в стороны ладонями вниз, пальцы вместе. Не меняя положения рук, сделайте, переступая ногами, полный оборот по часовой стрелке (то есть вправо).

2. Лягте на спину на пол, подстелив коврик. Ноги вытянуты, щиколотки касаются друг друга. Руки вытянуты вдоль тела, ладони на полу. Одновременно вдохните носом, поднимите ноги немного более чем на 90° и поднимите голову, коснувшись подбородком груди. Пальцы ног обращены вверх, поясница не должна отрываться от пола. Выдыхая (носом или ртом и так при каждом следующем упражнении), вернитесь в исходное положение, расслабьтесь на полу.

3. Встаньте на колени, касаясь подушечками пальцев ног пола. Колени разведены примерно на 10 см.

Ла  
ца  
ни  
ка  
но  
по  
4.  
ми  
док  
бед  
ву  
когда  
пер  
ное  
а ру  
5. И  
душе  
60-7  
бая р  
подн  
бы те  
с зад  
каясь  
пола,  
Во вр  
Кажд  
перер  
руки н  
вдыха  
вы «О  
тесь в

С начал  
«ЗОЖ» — с  
все мило и  
писем в адр  
дежду на по  
взяться за п

3. Предупреждение п



Ладони — на задней стороне бедер, сразу под ягодицами. Спина прямая, подбородок прижат к груди. Вдохните через нос, выгибаясь дугой назад от поясницы и как бы опираясь на руки. Голову запрокиньте как можно дальше. Затем выдохните, возвращаясь в исходное положение.

4. Сядьте прямо, вытянув ноги и опираясь ладонями об пол точно вдоль бедер и возле них. Подбородок касается груди. Вдыхая через нос, поднимите бедра, согнув ноги в коленях и встав на стопы, голову запрокиньте назад. Это своего рода «мостик», когда туловище параллельно земле, а руки и ноги — перпендикулярны. Выдыхая, возвращайтесь в исходное положение. Следите, чтобы стопы не скользили, а руки не сгибались.

5. Исходное положение — опора на ладони рук и подушечки пальцев ног. Руки и ноги на ширине примерно 60-70 см. Голова поднята и запрокинута назад. Не сгибая рук и ног, сделайте вдох через нос, одновременно поднимая ягодицы и касаясь подбородком груди, чтобы тело представляло собой правильный треугольник с задней частью в качестве вершины. Выдохните, опускаясь в исходное положение. Тело не должно касаться пола, опора только на ладони и подушечки пальцев ног. Во время упражнения руки и ноги не должны сгибаться.

Каждое из этих упражнений выполняется 21 раз без перерыва. После каждой серии встаньте, ноги вместе, руки на бедрах. Сделайте два глубоких вдоха-выдоха, вдыхая носом и выдыхая ртом, сложив губы в виде буквы «О». Завершив весь цикл, лягте на пол и расслабьтесь в течение нескольких минут.

## Я ДО СИХ ПОР БЕГАЮ И ПЛЯШУ

*Проблемы в опорно-двигательной системе*

С начала этого века не расстаюсь с любимой газетой «ЗОЖ» — она как глоток родниковой воды в пустыне. Мне все мило и интересно в этом издании, кроме критических писем в адрес редакции. Газета меня исцеляет и вселяет надежду на исцеление России. А хорошие письма заставляют взяться за перо.



Восемь лет назад у меня умерла мамочка. И все это время я ее вспоминаю. Откуда у нее в 80 лет брались силы — сама обрезала фруктовые деревья: подставит лестницу, и все ей нипочем. Даже плакала по-детски, когда мы запрещали ей это делать. А кроме трудолюбия, мамочка оставила своим детям другое драгоценное наследство.

Какое? Простой совет, очень доступный, необходимый. Случилось так, что в 42 года у меня *отказали ноги*, и мне предложили оставить любимую работу. А работала я электросварщицей, зимой и летом под открытым небом, да и очень малоподвижная была эта работа. На работу и с работы — тоже не пешком — автобусом. И вот представилось мне работать в 3 километрах от дома. Как на это решиться? А мамочка дала мне добрый совет, сказав: «Вот и хорошо! Ходи теперь только пешком, как бы трудно это ни давалось».

Первое время очень тяжело было передвигаться на негнущихся ногах, но с болью и со слезами преодолевала каждый день эти километры. Да ведь по шпалам, а не по дороге. Зато с каждым разом становилась крепче.

И до сих пор — мне 63 года — бегаю, даже пляшу под хорошее настроение. Занимаюсь огородом. Когда слышу дежурную фразу: «Движение — это жизнь», в сердце сразу же встает немеркнущий образ мамочки и ее спасительный совет.

Адрес: Власовой Любови Васильевне, 243572 Брянская обл., Погарский р-н, п. Случевск.

## ВМЕСТО ПУХА И ПЕРЬЕВ — ОВЕЧЬЯ ШЕРСТЬ

*Ревматизм, ревматоидный артрит, радикулит*

Года четыре назад мне дали почитать книгу «Новый способ лечения. Лечение целебными силами природы, или руководство для жизни согласно законам природы, для сохранения здоровья и для лечения без помощи лекарств — настоящая книга для здоровых и больных», которая была из-



дана в Санкт-Петербурге в 1902 году (38-е издание!). Это сочинение М. Платена — преподавателя и бывшего заведующего санаториями под редакцией консультантов — великой княгини Елены Павловны и доктора медицины А.И.Зеленкова. Одна из рекомендаций касается обустройства постели. Приведу выдержку из этой забытой книги как информацию для размышлений.

*«Постель должна быть проницаемой, не должна препятствовать воздухообмену, а должна благоприятствовать энергичному испарению с поверхности кожи, наконец, постель должна допускать нормальное согревание и отдачу кожей излишнего тепла. Здесь мы бросаем перчатку «традиционной» пуховой постели. Перья и пух набивают в наволочки из плотной ткани, чтобы не допустить выхода перьев, в результате затрудняется воздухообмен, испарение и удаление излишнего тепла. Таким образом, в течение 7-8 часов такой обширный орган, как кожа, бездействует, что влечет за собой расстройство кожи и других органов».*

Далее составитель книги ссылается на известного в те годы врача О. Штейнера, который констатировал: даже при незначительной влажности перьевые изделия проявляют признаки начинающегося гниения, а всякое гниение сопровождается развитием грибов, спор и бактерий.

Дезинфекция при помощи просушивания на солнце или в особых заведениях может лишь ненадолго предотвращать процесс разложения. Жизнь микроскопических существ уже через несколько дней под влиянием влаги и тепла вновь расцветает.

От пухо-перьевых смесей, которыми набиты одеяла и подушки, жестоко страдают аллергики — это известно и современным людям. Сто лет назад прозвучало: надо утилизировать пухо-перьевые и ватные постели. Уже тогда посчитали, что самая правильная постель — это постель из шерсти — легко проницаемого материала. В этом плане хочется поделиться собственным опытом.



Можно рекомендовать для стеганых одеял и наматрасников овечью шерсть. Накопление и отдача тепла в шерстяной постели быстро регулируются, и во время сна на поверхности кожи происходит непрерывная циркуляция воздуха.

Кроме того, у шерсти, как известно, хорошая энергетика. Считается, что лечение шерстью сродни акупунктуре. Доказано, что натуральная шерсть обладает обезболивающим и противовоспалительным свойствами. Причем наилучший эффект оказывает некрашенная шерсть, которая не подвергалась химической обработке. В ней сохраняются ее биологические свойства, а главное — полезный для здоровья ланолин. При бактериологических исследованиях в шерсти не обнаружено никаких вредных микроорганизмов и микробов.

У некоторых народов, например, у шотландцев, есть старинный обычай — укладывать детей спать на овчинах. Это объясняется тем, что в шерсти образуется воздушная подушка, которая предохраняет ребенка как от потливости, так и от высушивания кожи.

Шерсть лечит *ревматизм, ревматоидный артрит*, помогает быстрее справиться с *вирусными инфекциями*, часто возникающими в осенне-зимний период, помогает при *переломах*, в лечении *радикулита*, при *выхаживании больных с пролежнями*.

Таким образом, если правильно обустроить свою постель, то во время сна можно и полечиться — словно вы побывали в своеобразном физиотерапевтическом кабинете.

Я пользуюсь постельными принадлежностями из шерсти с 1998 года — одеяло и матрас с наполнителем из овечьей шерсти; подушка: наполнитель — холофайбер, наволочка — шерсть. Результат: не болят шея и поясница, на лице утром нет замятин, состояние кожи значительно улучшилось.

Адрес: Юдиной Нине Михайловне, 140030 Московская обл., Люберецкий р-н, п. Малаховка, ул. Красная Заря, д. 101.



## ТЕПЕРЬ ХОЖУ НА МАССАЖ И ТРЕНАЖЕРЫ

*Коксартроз*

Мне 72 года. Пенсионерка. Хочу посоветовать людям, у которых *коксартроз*, применять банки по методу профессора Иванченко.

Когда у меня обострился этот самый *коксартроз*, знакомая принесла вестник «ЗОЖ». А там как раз беседа с профессором Иванченко на эту тему.

После прочтения статьи муж сразу начал меня лечить.

Ставил мне банки на пупок вечером. Утром стало легче, поднялась без крика. Вечером вновь поставили — на поясницу и до колен на бедра. Утром могла сесть. А потом вновь на пупок и так чередовали 6 раз.

С каждым разом становилось легче и легче. Вот уже три года прошло, и такое горе не повторялось — тьфу-тьфу. Сейчас хожу в культурно-оздоровительный центр на массаж и тренажеры.

Адрес: Терлецкой Янине Ф., 446453 Самарская обл., г. Похвистнево, ул. Новополевая, д. 45, кв. 50.

## НОГИ СТАЛИ, КАК У МОЛОДОЙ

*Коксартроз тазобедренных суставов, остеохондроз*

Поделюсь своим опытом, как лечить *коксартроз тазобедренных суставов*. Много лет у меня болело колено, особенно когда поднималась по лестнице. Была слабая боль в правом тазобедренном суставе, к ней добавилась сильная боль ночью. В марте прошлого года я обратилась к невропатологу, сделала снимки. Диагноз — *коксартроз обоих тазобедренных суставов и остеохондроз*. Невропатолог отправил меня лечиться к ревматологу. Назначили инъекции «хондролона» (2 упаковки) и 2 упаковки французского препарата «структум». Сначала проделала уколы, потом принимала капсулы. Ночью боль немного стихала...

Начался дачный сезон, я стала худеть. Настроение ужасное, но потом взяла себя в руки. Появилась мокрица — стала лечиться.



Резала ее в салаты, делала настои, большими пучками привязывала на 3-4 часа к суставам. Затем эту же мокрицу заливала кипятком в ведре – парила ноги вечером и утром.

Летом я еще сделала инъекции «хондролона». И вот результат – боли в суставах прошли, где-то в конце июля наступило такое облегчение, что я даже не поверила. Ноги стали как у молодой. Пошла за город за травами, иду босиком по безлюдной тропинке. Не иду – лечу! Счастье-то какое! Знакомые улыбаются, увидев меня: «Какая у тебя легкая походка, какая ты стройная!» Мне 65. До лечения весила 86 кг. Сейчас при росте 170 см мой вес 70-72 кг.

Читатели спрашивают, как лечить коксартроз, вот я и решила поделиться своим опытом.

**В.Л.**

**Самарская область.**

**«ЗОЖ»:** Автор этого письма просила не указывать ее адрес. Но опыт ее наверняка будет полезен.



## БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

### РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ. ЕЩЕ ОДИН ВЗГЛЯД

*Рассеянный склероз*

Я больна рассеянным склерозом много лет и только недавно поняла, насколько эта болезнь коварна и непредсказуема.

В 1989 году мне поставили этот диагноз и дали вторую группу инвалидности. Каждый год я лежала в больнице, но от лечения мне становилось все хуже. Тогда я решила сама разобраться с собой. Сведения в справочниках и энциклопедиях оказались очень короткими. Основной причиной заболевания все считали разрушение миелинового слоя нервных окончаний. Но от чего он разрушается? Из наблюдений над собой я пришла к заключению, что происходит это в результате самоотравления организма после гриппа, ангины, ОРЗ или какого другого инфекционного заболевания, особенно в случаях, когда человек, толком не долечившись, спешит выйти на работу. При этом риск усиливается, если работа сопряжена с большой эмоциональной нагрузкой. Отсюда неудивительно, что рассеянный склероз возникает часто у молодых людей, нервная система которых еще не окрепла.

Мне кажется, что у всех людей болезнь проявляется по-разному. У одних начинает слабеть спина, у других — ноги, руки, падает зрение. На мой взгляд, в первую очередь поражаются те участки организма, которые испытывали наибольшее напряжение. Поэтому каждый больной рассеянным склерозом должен наблюдать очень внимательно за собой и выбирать индивидуальное лечение.



Одно могу сказать по своему опыту:

избегайте всего горячего. Вредны горячий чай, суп, горячие ванны. Во-вторых, нельзя загорать, в-третьих, необходимо исключить алкоголь.

Все это ведет к обострению рассеянного склероза.

Еще я пришла к выводу, что яды, которые образуются в организме, носят щелочной характер. Поэтому все рекомендации, которые даст Иван Павлович Неумывакин в вестнике «ЗОЖ» насчет лечения перекисью водорода, — как нельзя кстати. Перекись водорода — сильнейший окислитель. Именно кислота нейтрализует щелочь! Я полагаю, что в лечении РС могут помочь также никотиновая и аскорбиновая кислоты, приготовленные в стационарных условиях, — внутримышечно или внутривенно.

Рекомендую также пить лимонную воду перед едой — утром, в обед и вечером. Третью лимона выжать в 100 мл воды и выпить.

Сразу чувствуешь прилив сил и бодрости.

От спазм и судорог в ногах хорошо помогает душица.

Пейте ее вместо чая — с медом (все прочее сладкое надо вообще исключить из рациона).

И еще, чтобы выводить из организма скопившиеся за день и ночь яды,

каждый день делать очистительные клизмы, желательно по утрам.

По мере возможности хорошо заниматься физкультурой, но не перегружаться. Делать дыхательные упражнения с сильным выдохом. В любое время дня.

Принимайте настойку мордовника, это заставит нервные окончания не терять чувствительности. Я принимаю за 30 минут до еды — утром и днем — по 20 капель. После 20 дней приема — перерыв 10 дней.

И последний совет: не волноваться. Закаляйте свой организм. Надо бороться.

О себе: имею высшее химическое образование. Инвалид I группы.

Лариса.

г. Казань.



## ПО ШАЖКУ НАСТУПАЮ НА ХАМЕЛЕОНА

*Рассеянный склероз*

Мне 37 лет, работаю инженером. В апреле 2001 года мне поставили диагноз: *рассеянный склероз* (далее — РС). Только не подумайте, что я начну жаловаться. Нет. Просто пишу, чем и как лечусь. Может, кому-то это пригодится.

Хотя РС обнаружили недавно, он, оказывается, проявлялся с рождения. В темноте я всегда видела туман из светящихся точек. Днем я его не замечала, но при проверке зрения перед школой не различала буквы в последних двух строчках. Беспокойства это не вызвало, так как читала я без труда, легко вдевала нитку в иголку с самым маленьким ушком.

Когда мне было лет 8, внезапно онемел небольшой участок кожи на большом пальце левой ноги. Я очень любила ходить подолгу пешком, казалось, что просто обувь сильно натерла палец. Когда разулась, на коже не было никаких повреждений, она даже не покраснела, но прикосновения уже не чувствовала. Старательное растирание не помогало. Шли дни, бегать и прыгать онемение не мешало, я перестала обращать на него внимание. Через три или четыре года все прошло само по себе. Впрочем, это не совсем так. Думаю, от развития болезни меня тогда спасла кипяченая вода, я не пила дома ничего, кроме нее. На школьных завтраках нам давали сладкие напитки. Увеличение потребления сахара вызывало онемение. Как только я перестала ходить на завтраки, кипяченая вода помогала вернуться к норме. Я пишу об этих, может быть, мелочах, чтобы человек не упускал начального момента.

После окончания школы пошла работать на завод, опять пила сладкий чай. Реакция была уже другой (не зря РС называют хамелеоном). Начались приступы недомогания, сонливость, боли в желудке. Лечилась настоями трав, но они давали временное облегчение. Стоило перестать их пить, боли начинались снова.



Затем я пришла к выводу, что нужно отказаться от сахара. И быстрая утомляемость не вызывала особого беспокойства, а я училась на вечернем отделении института и работала.

Первый удар РС нанес в мае 1989 года, тогда я делала дипломный проект. Боли в ногах мешали ходить, но пойти в больницу не было времени.

Лечилась настоем мяты, догадываясь, что боли неврологического характера.

Когда получила диплом, была на седьмом небе от счастья, боли утихли сами по себе. Однако, стоило наклонить голову вниз, начинало колоть кончики пальцев на руках и ногах.

Второй удар РС нанес в мае 1998 года: разболелись правый висок и глаз. Из-за острой боли стало невозможно посмотреть вправо. Туман из светящихся точек сгустился так, что я уже не различала лица прохожих, читала с трудом. К врачу опять сразу не обратилась, пыталась лечиться цитрамоном, мазала висок и все вокруг глаза бальзамом «Звездочка». Коллеги настояли на том, чтобы я пошла в больницу. Результат, знакомый многим: анализы, хождение из кабинета в кабинет. Невролог выслушал мои жалобы равнодушно, не проводя никакого обследования, назначил дешевые таблетки, порекомендовал ограничить соленую пищу. Таблетки мне, конечно, не помогли, поэтому дальше лечиться решила сама.

После очищения организма начала пить настои трав (ромашка, мята, семена укропа, крапива).

Сиюминутного улучшения не ждала, настоей каждой травы пила по месяцу. Упорно искала то, что может мне помочь.

Попробовала есть листья каланхоэ. Уже на третий день почувствовала, что голова не болит.

Лечилась недолго — цветок был маленький. Наверное, поэтому туман из светящихся точек по-прежнему был густым.

Весной 1999 года — новая напасть: я стала хромать на левую ногу, хотя боли не было.

Запаслась шиповником и заваривала его всю зиму. Пила по месяцу, делая перерывы на 10-15 дней. Продолжала лечение настоями других трав, ела листья каланхоэ, чередуя их с приемом настойки элеутерококка.



В мае 2000 года уже без проблем копала в огороде землю и сажала картошку. Постепенное ухудшение, на мой взгляд, началось после того, как в отделе появился компьютер. Иногда я словно ощущала на себе его давящий и холодный свет. Надо бы насторожиться — ведь никто из окружающих, кроме меня, не ощущает излучение физически. Но я поступила на компьютерные курсы — инженер! Побаливала голова, временами снова хромала. Заниматься заставляла себя усилием воли, а внутренний голос кричал: «Берегись!».

В марте 2001 г. РС нанес третий удар: начала неметь кожа на ногах. При любом прикосновении казалось, что в кожу впиваются тысячи маленьких иголок. Походка стала шаткая. Когда онемение охватило обе ноги, кисть левой руки и начались боли в ногах (вдоль кости от паха до лодыжки), обратилась к невропатологу. Почти не обследуя меня, он поставил диагноз: астенический синдром и назначил принимать глицин и аевит. Потом мне назначили папаверин и электромассаж. После второго сеанса я стала совершенно нетрудоспособной.

Огромное спасибо доктору Зиновьевой из ЦРБ. Это высококвалифицированный специалист, отлично знающий свое дело, чуткая и внимательная к пациентам. Диагноз она поставила безошибочно.

В областной больнице диагноз подтвердился. Меня заверили, что единственное эффективное средство лечения — внутривенный лазер — находится именно в этом учреждении.

Во время сеанса я смотрела на иглу и полоску света, пробивающуюся из-под кожи, представляла, как свет очищает кровь, уничтожая все вредное. В этот день температура не поднялась. Я была в восторге: лазер «погасил пожар», который тлел во мне с одиннадцатилетнего возраста.

Но радость была недолгой: на следующий день зав. отделением посоветовал мне бросать работу и уходить на II группу инвалидности. Моральный удар свел все лечение на нет, температура снова поднялась. Но нет худа без добра: я поня-



ла, что средства официальной медицины в лечении для меня не будут главными. Сделала вывод: **ГЛАВНОЕ — ВЕРА В ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ.**

В больницу ушла сама, а домой коллеги привели меня под руки, так сильно я ослабела. Многие домашние дела стали не по силам, даже еду теперь готовила мама. В огороде не удержалась на ногах, упала на грядку. Но, несмотря на это, решила вести себя на освидетельствовании так, чтобы мне дали не II, а III группу. Для меня просто невыносимо было уйти из коллектива, в котором работают замечательные люди. Если бы не их забота и хлопоты, лежать бы мне прикованной к постели.

Дважды в день занималась с гимнастической палкой (она весила всего 300 г, но мне казалась очень тяжелой), пила по утрам натошак горячую кипяченую воду, обтиралась холодной водой, клала под язык глицин (по 2 таблетки в день) и внушала себе: «Я выкарабкаюсь, обязательно выкарабкаюсь».

Своего я добилась — получила III группу; появилась другая проблема — как добираться до работы. Конечно, ходить с палочкой было бы безопаснее и легче, но для меня это означало — добровольно сдать свою болячку. Внушала себе: «Это все временно, ноги привыкнут к нагрузке».

Проблемы были не только с ходьбой. После электромассажа лицо стало ассиметричным, периодически дергались руки и ноги.

Лечилась настойкой валерианы (20 капель 3 раза в день).

Улучшение почувствовала через месяц. Заметила, что ослабело онемение на ногах и кисти. Такое лечение теперь приходится повторять через 1-1,5 месяца.

От режущих болей на сгибе коленного сустава применяла настойку боярышника.

Она слегка уменьшает боль, но не более. Ухудшение вызывает статическое электричество, особенно зимой. Летом эта боль почти стихает. Как от нее избавиться полностью, пока не знаю. (Одежду с синтетическими волокнами старюсь не носить).



В июне 2001 года вдруг начало усиливаться онемение кисти, захватывать новые участки. Решила лечиться красивой. Когда-то я вылечила ею сустав.

Никогда бы не поверила, что при РС от резкого поворота можно потерять сознание. Теперь верю — со мной такое случилось. В профилактории мне рекомендовали подписаться на «ЗОЖ», а доктор посоветовал лечиться хвойной водой. (Этот рецепт — из «ЗОЖ», неплохо бы его повторить, средство действительно эффективное). Женщина, с которой я познакомилась в профилактории, дала мне почитать газетные вырезки из «ЗОЖ» — беседы с профессором Ефимовым. Кроме лечения хвойной водой, он еще рекомендует отказ от сахара и диету раздельного питания. Хвойная вода медленно, но неуклонно восстанавливала силы; после работы я стала заходить по пути в магазин, покупать хлеб. Зимой иногда приходилось идти по узенькой тропочке, протоптанной в снегу, но я уже не падала, как летом.

И еще раз скажу о диете: лично для меня *100%-ный отказ от сахара и строгое соблюдение диеты раздельного питания — обязательные условия сохранения трудоспособности.*

Как-то мне дали прочитать один из номеров «ЗОЖ». Внимание привлекла статья профессора Иванченко «Полюби свою болезнь». Название показалось странным. Когда прочитала, поняла — я правильно делаю, что верю в возможность самовосстановления.

Кроме хвойной воды стала пить еще настой из корней аира, лопуха и одуванчика (несколько курсов с перерывами).

Заметила, что улучшилось зрение: туман из светящихся точек иногда рассеивался так, что я свободно читала текст, написанный мелким шрифтом. Мама пила те же настои, что и я. Этим летом она смогла полоть гряды без очков.

Продолжая искать способы и лекарства, которые могли бы мне помочь, начала применять против РС бальзам Балыниных. Убедившись, что он прекрасно восстанавливает кожу после различных повреждений, предположила, что с его помощью можно восстанавливать и миелин.



Для начала я наносила бальзам на позвоночник и виски приблизительно месяц.

Затем заменила бальзам на настойку индийского лука.

3 луковицы вместе с листьями провернула в мясорубке, положила в 2-литровую банку, залила доверху водкой. Настой выдержала 40 дней в темном месте при комнатной температуре, периодически помещивая, затем отжала.

Замену сделала из тех соображений, что одно и то же средство не следует применять слишком долго. Какой результат? Я стала сильнее и выносливее.

Я желаю всем здоровья и больше думать не о том, что болит, а как победить боль.

*«ЗОЖ»: Фамилию и адрес автор этого удивительного по мужеству письма просит не указывать, так как не сможет отвечать своим корреспондентам. Но поддержать Ирину Борисовну можно ведь и через редакцию, тем более, если есть у наших читателей и свои проверенные средства борьбы с рассеянным склерозом.*

*Ну а теперь рецепт хвойной воды, о котором упоминает автор письма.*

*Взять хвою с молодых веточек ели, сосны или лиственницы, подсушить и измельчить в кофемолке (можно мелко настричь ножницами). 5 ст. ложек хвои залить 0,5 л воды и варить 15 минут на слабом огне. Настоять 10-12 часов в теплом месте, не взбалтывая процедить. Настой принимать вместо воды в течение дня в теплом виде без ограничений.*

## ПОТЯНУЛАСЬ ЗА ОДНИМ, А ВЫЛЕЧИЛА ДРУГОЕ

*Бессонница*

Хочу поделиться с читателями случайно найденным способом избавления от бессонницы. Мне 30 лет, с детства и до недавнего времени страдала тяжелыми расстройствами сна. Причину найти не удавалось, лекарства и лечение в стационаре не помогали. И, возможно, от безысходности «села» на снотворное, но даже большие дозы перестали действовать.



чтобы подлечиться, так сказать, в другом направлении — для нормализации функции щитовидной железы, — стала принимать таблетки йодид калия (100 мкг) в качестве профилактической дозы.

Каково было мое удивление, когда через полторы недели приема таблеток сон нормализовался! Появилось ощущение, будто внутри организма образовался некий фундамент, исчезли нервозность и раздражительность, стрессы перестали оказывать свое неизбежное действие. В общем, все стало на места. Пила таблетки от одной болезни, а вылечила другую.

А дело, видимо, вот в чем. Йод, как известно, играет важнейшую роль в регуляции деятельности головного мозга, способствуя процессу торможения. Именно эти функции и надо было восстановить. Пробовала отменить препарат, и все, как говорится, вернулось «на круги своя»: сон пропадал снова.

Теперь-то я понимаю, что было со мной. До 20 лет я проживала в Белоруссии, а там после чернобыльской катастрофы многие люди испытывали проблемы со здоровьем именно вследствие нехватки йода. И до сих пор в нашей стране тысячам людей хронически не хватает йода.

Возможно, и для некоторых категорий читателей случайно найденный мною рецепт избавления от бессонницы с помощью йода окажет благотворное действие, и они хотя бы возьмут его на заметку.

Адрес: Богдановой Е.Ю., 119261 г. Москва, до восстановления.

## С БЕДАМИ СПРАВИЛАСЬ САМА

*Стресс, сотрясение мозга*

Мне восьмой десяток идет. В 40 умер муж, осталась с тремя маленькими детьми. Для всех нас это была такая тяжелая утрата! Жить не хотелось... А тут еще и другие несчастья — ребенок заболел воспалением легких, пошла я в детскую поликлинику. А когда переходила улицу, меня сбила милицейская машина. Попала в больницу, там наложили швы и... отпустили домой: видимо, сумели милиционеры с врачами договориться.



А спустя неделю один из них приехал к нам. Сказал, его, мол, не отпускают в командировку, пока он не привезет от меня расписку в том, что сама виновата в этом дорожно-транспортном происшествии. Можете представить мое состояние — только-только похоронила мужа, ребенок болен, да и сама еле ноги передвигала. Дала я этому офицеру расписку, об одном тогда думала: чтобы ушел он поскорее из моей квартиры.

А вскоре снова попала в больницу — у меня оказалось *сотрясение мозга*. Месяц пролежала, все передумала. Поняла: мужа не вернешь, а я нужна детям и не имею права опускать руки. Нужно бороться, нужно быть сильной...

Когда из больницы выписалась, пошла в милицию: «Как мне быть, ведь это не производственная травма, мне что, бюллетень не оплатят?». Услышала в ответ: «Вы написали, что сами виноваты...». Вот ведь как все повернулось.

Конечно, сразу давление поднялось, шум в голове. Назначил врач таблетки, уколы. Все делала, но улучшения не было. Иногда приходилось даже «скорую» вызывать. Была у невропатолога, а он направил меня к психотерапевту. Ну, думаю, до чего я дошла! Но мне посчастливилось попасть не только к прекрасному врачу — его фамилия Шпак, но и к медсестре Леночке Бойченко. Благодаря им я постепенно стала приходить в себя. Научилась аутотренингу, попробовала очищать организм. За городом копала корни подсолнуха и лопуха, тщательно мыла, сушила, потом отваривала и пила настой.

1 ст. ложку измельченного сырья заливала 1 стаканом воды, кипятила, настаивала 45 минут, остужала, процеживала. Пила в три приема за 30 минут до еды.

Натощак по утрам — отварной рис. Чтобы не кружилась голова, одновременно ела пророщенную пшеницу вместе с курагой, лимоном, медом, изюмом. Это питает сердечную мышцу, предотвращает вымывание из организма необходимых ему минеральных солей.

Потом стала жить по системе Порфирия Иванова — обливаться, голодать 36 часов в неделю. Перешла на растительную пищу — салаты на столе не переводились.



Готовила весной соки из одуванчика, крапивы и подорожника, летом — из свеклы и пила натошак по утрам. Настаивала шиповник, который сама собирала, делала чай из разных весенних листочков — смородины, малины, вишни, абрикоса, крыжовника.

Заготавливала их на зиму. Мясо — только в духовке, но предпочтение отдавала рыбе, желательно морской.

Стала придерживаться раздельного питания. Хлеб ем исключительно черный, с отрубями. Чай пью только зеленый, но не раньше, чем через 2 часа после еды.

Корни одуванчика мою, сушу в духовке — довожу до коричневого цвета, перемалываю в кофемолке — получается очень вкусный «кофе».

За полгода я сбросила 10 кг, обрела уверенность в себе.

А тут сын пригласил меня в свой институт на занятия аэробикой. Понравилось! Три года не пропускала ни одной тренировки. У меня выработался определенный режим, от которого я не отступаю. Подъем в 5.30, бег по двору босиком. Дистанция — 2 км. Физзарядку много раз меняла, пока не остановилась на системе Норбекова. По сей день обливаюсь по системе Порфирия Иванова в любое время года, даже когда бывает мороз до минус 35. Набираю два ведра воды, ставлю на ночь. Во дворе выбираю удобное место, осенью посыпаю его листьями опавшего ореха и обливаюсь, потом на ступеньках на улице обтираюсь двумя полотенцами, под ноги кладу хлопчатобумажную тряпочку. Захожу в дом и одеваюсь. Чувствую себя прекрасно.

Два раза в неделю советую принимать теплую ванну (очень полезно для всего организма и для укрепления нервной системы) с топинамбуром и крапивой, их тоже можно заготовить на целый год.

В прошлом году сделала чистку по Семеновой, через 4 месяца — по Норбекову.

А теперь скажу о результатах: о давлении забыла, равно как о гриппе и простудах.

Так что справилась я со всеми своими бедами.

Адрес: Кундулян Татьяна Емельяновне, 346430 Ростовская область, г. Новочеркасск, ул. Орджоникидзе, д. 85 а.



## ЖЕЛАЮ ВСЕМ СПОКОЙСТВИЯ

*Эпилепсия*

Не так давно начала читать газету «ЗОЖ», но вижу, насколько она нужна — просто спасительница. Этюды, заметки, письма оставляют сильное впечатление в моей душе.

В последних номерах я прочла письма из Челябинска и Красноярска. Пишут о детях, страдающих *эпилепсией*. Вылечить эту болезнь на данном этапе вряд ли удастся. Но, принимая медикаменты и придерживаясь некоторых правил, ее, несомненно, можно облегчить.

Я страдаю этой болезнью более 20 лет, и некоторые выводы, «набив большие шишки», могу сделать.

Отрицательно влияет на мозг переполнение желудка, переохлаждение организма, наверное, принятие спиртных напитков (я их не употребляю), а также большие физические нагрузки.

Конечно, возраст 11-16 лет и 40 — большая разница... И все-таки утро, конечно, не следует начинать с принятия колбас, яиц, крутой пищи, а лучше — с чая. Овощи — лучше вареные, рыба никогда не вредят.

Чеснок не советую есть, я заменяю его луком. Мед, масло растительное в определенном количестве пойдут только на пользу.

Жизнь ни у кого ровной и гладкой не бывает. А у подростков проблемы, наверное, куда острее, чем у взрослых.

И, чтобы нервные вспышки не были такими сильными, никогда не стоит забывать корни валерьяны, траву мелиссы, мяты. Пить отвары, настои лучше вечером.

Иной раз руки опускаются, но считаешь «ЗОЖ», поглядишь вокруг себя — и дурное настроение уходит прочь.

Ф.М. Достоевский, П.И. Чайковский были «награждены» эпилепсией и сумели оставить после себя такой огромный след.

Желаю всем читателям «ЗОЖ» уравновешенности и спокойствия в этом взбудораженном мире.

**Ольга Богарова.**

**г. Моршанск, Тамбовская обл.**



## БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ

### СЧАСТЬЕ — БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

*Узловая фиброзно-кистозная мастопатия*

Когда мне поставили диагноз «узловая фиброзно-кистозная мастопатия», была в шоковом состоянии: ведь она — предвестница рака! Постоянные наблюдения у онколога, пункции, УЗИ, ожидания результатов анализов уносили не только много времени, но и нервов. Жизнь сразу дала трещину, тревожные мысли мешали спать. Думала о своих еще маленьких дочках-близняшках, о том, что нужна им.

Шло время. Страх перед коварной болезнью заставил меня заняться собой серьезно. Собрала всю имеющуюся информацию, начала лечиться.

Во-первых, почистила кишечник и печень, изменила питание. На столе появилось больше овощей и фруктов. Стала проводить голодные дни — один раз в две недели. Натошак ежедневно выпиваю стакан морковного сока.

Однажды на очередном приеме онколог посоветовал найти мне траву со странным названием «декоп», или «сабельник болотный». Я и раньше слышала от бабушек, что корни декопа лечат женские болезни, рассасывают опухоли, снимают боли в суставах. Нашла я это растение в наших болотах, благо, растет декоп большими зарослями. Сделала настойку из корневищ и стеблей и вот уже третью зиму пью по два курса.

Готовится настойка так: 75 г корней и стеблей залить водкой в литровую банку, настаивать 21 день, процедить, пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, разбавив при этом 50 г воды.



Наметились у меня заметные улучшения: узлы уменьшились в размере и стали мягкими. Подействовало лечение и на суставы, перестали ныть перед сменой погоды и щелкать, появилась легкость во всей спине, то есть остеохондроз не беспокоит.

Освоила гимнастику по Ниши — «Шесть правил здоровья».

Чувствую себя помолодевшей, энергичной и в определенной степени защищенной от неприятных диагнозов.

Милые женщины, не отчаивайтесь, если у вас обнаружили мастопатию! Помните: чем раньше начнете лечиться или проводить профилактические мероприятия, тем меньше шансов стать онкологической больной. Обязательно выделите время для своего здоровья. И не забывайте о травах — природных наших целителях. Желаю всем здоровья, ведь только с ним можно обрести радость и счастье!

Адрес: Зиганшиной Ирине Анатольевне, 171721 Тверская обл., г. Весьегонск, ул. Павлика Морозова, д. 2 б.

## И ТОЧНО В СРОК РОДИТСЯ ДОЧКА ИЛЬ СЫНОК

*Бесплодие*

Я — врач-эндокринолог с 20-летним стажем. В вестнике в рубрике «Отзовитесь!» часто встречаю письма с просьбой подсказать рецепт от бесплодия.

Если у вас нет серьезных отклонений в здоровье, но, несмотря на это, в вашем уютном доме не слышны детские голоса, я советую в первую очередь изменить питание. Перейдите на здоровую, естественную пищу: сырые овощи, фрукты, орехи, семечки, зелень. Во всем этом «спрятаны» и энергия Солнца, и энергия Земли, и также витамины и микроэлементы, и живая вода. То есть ваша пища должна быть вашим лекарством. Из моей многолетней практики видно, что в том числе и правильное, полноценное питание помогло многим семейным парам стать счастливыми родителями, причем неоднократно на свет появлялась двойня.



Предлагаю свои правила лечения бесплодия.

1. Свежие овощи и фрукты — это кладезь витаминов и минералов. Они повышают иммунитет, особенно мандарины, апельсины, лимоны, грейпфруты, морковь, лук, чеснок, петрушка.

2. Советую полностью исключить из рациона пшеничный хлеб и манную кашу. Замечено, что, если кормить кур белым хлебом, их яйценоскость заметно снижается.

3. Сахар лучше всего заменить медом.

4. В день рекомендую обязательно съедать два яблока или выпить натуральный яблочный сок.

Можно заменить яблочным уксусом — 2 ч. ложки на стакан воды с двумя чайными ложечками меда 2 — 3 раза в день.

5. Для нормальной работы щитовидной железы необходим йод. Это может быть сушеная морская капуста — половина чайной ложки в день. Кстати, так можно подсаливать салаты. Морская капуста богата не только йодом, но и кальцием, магнием, железом и кремнием. Все это необходимо для нормального обмена веществ.

6. Одним из важных микроэлементов является цинк. Он приведет в порядок работу репродуктивных (детородных) органов, как мужчин, так и женщин. Цинк лечит и воспалительные процессы в предстательной железе, способствуя зачатию. Он необходим при задержке полового развития, оказывает влияние и на сексуальную активность. Больше всего цинка содержится в проросших зернах пшеницы, кедровых орехах, семенах тыквы, овсе, инжире, апельсинах, лимонах, грейпфрутах, меде, а также в продуктах моря — кальмарах, крабах, устрицах. Он принимает участие в выработке гормонов во всей нашей эндокринной системе.

7. Следующий необходимый микроэлемент — селен. Дефицит его в организме также приводит к бесплодию и простатиту. Поставщик селена — семена кукурузы без сахара, пивные дрожжи, грецкие орехи, курага, изюм, чеснок. Опасный враг селена — это углеводы, которых много в пирогах, пирожных. В присутствии сахара селен не усваивается.



8. Важное место занимает и витамин Е. Его суточная потребность — 400 мг. Для сравнения — в 15 г подсолнечного масла содержится 50 мг этого витамина. Богаты им семена подсолнуха, проросшие зерна пшеницы, овес.

9. Снимает ряд воспалительных процессов и улучшает функцию детородных органов мумие с соком моркови.

1 таблетку мумие (0,2 г) на 100 г сока моркови растворить в течение 15 минут. Принимать утром и вечером за 30 минут до еды. 20 дней прием, 10 дней перерыв.

И так 2-3 месяца, причем, обоим супругам.

10. Козье молоко некипяченое — 1 л в день. Этот целебный продукт восстанавливает нарушенный обмен веществ, способствует омоложению организма.

11. Яйца — полноценный, высокопитательный продукт, богатый источником незаменимых аминокислот, витаминов и минеральных веществ.

12. Природный кальций — скорлупа яиц. Помогает устранить воспалительные и кистозные процессы. Принимать в виде измельченной в порошок скорлупы сырых яиц, от одного яйца в день.

Яйцо вымыть с мылом, разбить, удалить внутреннюю пленку. Подсушить на воздухе, истолочь в порошок. Принимать по половине чайной ложки 2 раза в день после еды, запивая зеленым чаем с кружком лимона, который скушать вместе с кожицей.

13. При температуре выше 38 градусов С сперматозоиды становятся менее активными и не могут встретиться с созревшей яйцеклеткой. Поэтому советую мужчинам принимать гигиенический душ.

14. В наиболее благоприятные для зачатия дни не злоупотребляйте близостью. Сперматозоиды должны «созреть», а это происходит в течение двух суток. Так что встречайтесь через ночь. В эти дни также противопоказаны алкогольные напитки, снижающие активность и подвижность сперматозоидов.

Это комплексное лечение начинать надо на растущей луне (загляните в календарь).



Обратите внимание и на благоприятные дни для зачатия, в зависимости от продолжительности вашего цикла.

Продолжительность менструального цикла	Благоприятные периоды для зачатия
21	с 3 по 10
22	с 4 по 11
23	с 5 по 12
24	с 6 по 13
25	с 7 по 14
26	с 8 по 15
27	с 9 по 16
28	с 10 по 17
29	с 11 по 18
30	с 12 по 19
31	с 13 по 20
Более 31	с 14 по 21

Лечение проводить минимум 3-4 месяца, максимум — до конечного результата.

Я желаю всем здоровья, счастья, и пусть ничто не омрачает вашу жизнь!

Адрес: Дынько Галине Александровне, 170008 г. Тверь-8, ул. 15 лет Октября, д. 13, корп. 2, кв. 18.

«ЗОЖ»: Очень рассчитываем стать крестными, если кому-то советы Галины Александровны помогут.

## ОБОШЛИСЬ БЕЗ ТАБЛЕТОК...

*Бесплодие*

«ЗОЖ»: Вы только что прочитали рекомендации доктора Г. А. Дынько. И вот — бывают же совпадения? — на одной полосе встретились два письма: почта принесла радостный отклик Ирины из Подмосковья, которая готовила себя к рождению ребенка по методам и рекомендациям, близким к советам врача-эндокринолога из Твери.



В 29 лет у меня случился выкидыш. Назначили лечение гормонами, которые принимала в течение месяца. Потом мы с мужем решили, не без помощи вестника, а также книг Брэгга, Шелтона, Литвиной, что не хотим ребенка, «замешанного» на таблетках. Гормоны пить перестала, и месячные сразу прекратились. Их не было 2,5 года. Чем же я занималась в это время?

Питалась по рецептам Шаталовой.

С 1995 года мы полностью исключили животные белки. Обливаемся холодной водой, летом купаемся в водоемах. Занимаемся бегом в теплое время года каждый день, зимой реже. Голодали 24 часа 1 раз в неделю. Еще я голодала 2,5 дня (три не получилось).

Провела очищение по Малахову: 5 циклов — кишечник, 7 раз — печень.

Почки чистила арбузами, мы вообще очень любим и много едим фруктов. Пила отвар лаврового листа, а также отвар, в который входит смесь хвои, лука, шиповника.

Принимала хвойные ванны, сами рвали веточки.

И главное — это эмоциональный настрой. Я постоянно анализировала свои поступки, жила с любовью к близким, окружающим, к природе.

Через год забеременела. У нас родился сын. Но и в его рационе я придерживаюсь раздельного питания. Каши готовлю на воде, даю некипяченое козье молоко, свежавыжатый сок. Любит сынок обливаться холодной водой. Вот так и растем, так и живем.

Хочу пожелать всем читателям вестника огромной веры в свои силы, в резервы своего организма. Ко мне присоединяется мой муж Юрий. Он врач-кардиолог, приверженец нетрадиционных методов лечения. О чем уже писал однажды на страницах вестника. Своих пациентов он убеждает в необходимости освоения навыков оздоровления, обращает их внимание на натуропатическую литературу, в том числе и на «ЗОЖ».

Ирина.

Московская область.



## КАК Я СПРАВИЛАСЬ С КАНДИДОЗОМ

Кандидоз

В «ЗОЖ» №11 (131) за 2001 год было опубликовано мое письмо «Секрет здоровья для женщин». Я писала тогда о том, что для разрешения своих чисто женских проблем частенько пользуюсь простым и всем доступным составом.

По 1 ч. ложке квасцов, борной кислоты и медного купороса, заливала 1 л кипяченой воды, два дня отстаивала, затем переливала в другую баночку и по необходимости использовала. Это тоже довольно просто: наливала в тазик 5 л воды, добавляла 5 ч. ложек раствора, садилась в тазик на несколько минут — и порядок!

Так вот, сколько после той публикации прошло времени, а письма от женщин, потерявших надежду на выздоровление, все идут и идут. Главная беда — грибок «Кандида албиканс». Одни пишут, что по этой причине не вышли замуж, другие — что разошлись. В каждом письме — крик о помощи.

Когда-то грибок жил в тесном симбиозе со всей прочей микрофлорой человеческого организма. Однако в последние годы он все чаще и чаще нарушает «правила общежития». Особенно допекает тех, у кого ослаблена иммунная система. А у кого она, кстати, с нашей-то экологией, возможностями питания и злоупотреблением химическими лекарственными препаратами не ослаблена?! Вот грибок и бунтует.

У меня в прошлом году внезапно ухудшились память, зрение, слух. И я решила пройти курс лечения против кандидоза.

Поступила очень просто: 3 дня принимала нистатин по одной таблетке 3 раза в день за 30 минут до еды. Два дня пила настойку горькой полыни, в которую добавляла чеснок.

Результатами очень довольна: слух нормальный, зрение отличное и память тоже. Я до сих пор читаю и пишу без очков. Лечение при этом обошлось очень дешево. Настойку полыни можно купить в аптеке. Несмотря на то, что полынь — самое горькое растение в мире, я ничем не запивала и даже не замечала, что горько.



Настойку, кстати, можно приготовить самим.

Взять пол-литровую баночку, на 1/4 насыпать полынь (верхушки), залить водкой и поставить на неделю в темное место. Отцедить и добавить 2 измельченных зубчика чеснока. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Считаю, не нужно мудрить и закапывать, как советуют некоторые, настойку в землю. Я ее делаю не первый раз, и результаты всегда отличные. Я бы посоветовала всем бедным женщинам пройти курс лечения против кандидоза, возможно, и квасцы не потребуются.

Вместе со мной проводила эксперимент лечения кандидоза моя соседка — она тоже очень довольна результатами.

В момент лечения нельзя употреблять сладости, сыр, кисломолочные продукты, принимать антибиотики — все это самая лучшая пища для кандиды.

Я прихожу к выводу, что и причиной возникновения молочницы является кандида. Сколько бедных женщин страдают от этой изнурительной болезни. Всем им посоветовала бы пройти мой курс лечения. Кандида является причиной возникновения многих заболеваний. Рождение детей-уродов — это тоже работа «кандиды албиканс» еще в утробе матери. Врачи предлагают лечение кандидоза с помощью низорала. Но он стоит очень дорого, многим из нас не по карману.

Адрес: Тертышной Анне Л., 346411 Ростовская обл., г. Новочеркасск, ул. Народная, д. 73/4, кв. 55.

## БОЛЕЗНЯМ УСТРОИЛА «БЛОКАДУ»

*Миома матки, лейкоплакия шейки матки, поликистоз, дисплазия*

Хочу обратиться со страниц «ЗОЖ», наверное, к половине читательниц, потому как многие женщины страдают *миомой матки*: не спешите ложиться под нож, если операция у вас не экстренная!

Я сумела избежать операции, активно применяя в течение полутора месяцев советы нашей газеты.



В конце марта 2002 года при обследовании на УЗИ матки у меня нашли *кистозность левого яичника*, всё тело матки в узлах, дисплазию... Лечащий врач сказала, что нужна операция. Мне 52 года — миому матки ставят уже лет 10. Я попросила врача дать мне хотя бы месяц сроку, и я постараюсь вылечиться народными средствами. Врач возразила, что такие болезни, как у меня, еще ни одна женщина не вылечила, но все же дала разрешение попробовать. И предложила со своей стороны лазеротерапию, так как у меня, плюс ко всему этому, еще и *лейкоплакия шейки матки*.

Я взяла у знакомой подшивку «ЗОЖ» за 2000 год и начала внимательно подбирать себе лечение. Остановилась на 4 способах лечения, предложенных в вестнике, и решила устроить болезням «блокаду». Две недели ушли на выбор методов лечения, заказ нужных мазей и прочего. И я приступила к лечению.

1. 2 раза в неделю сама дома делала себе инъекции из куриного яйца (свежего).

На 100 мл физраствора (вместо 150 мл) — всего 8 инъекций.

2. Каждую ночь прикладывала на низ живота сложенную в 4 слоя салфетку с 10-процентным водно-солевым раствором. После первого прикладывания салфетки с водно-солевым раствором я неожиданно для себя перестала употреблять гипотиазит, который мне уже почти не помогал, все решилось само собой — отеки исчезли, заработал мочевой пузырь!

3. Вечером, через 20 или более минут после еды, принимала:

1/2 ч. ложки желтой серы (купила в аптеке) и запивала 1/3 стакана сырого картофельного сока, ничем больше не запивая.

4. Ставила, чередуя, тампоны.

Днем: 1 ч. ложка меда + 1 ч. ложка алоэ.

На ночь: дегтярная мазь (заказала в аптеке).

Между ними спринцевалась медным купоросом.

На 1 л воды 1 ч. ложка медного купороса.

У меня уже год менопауза. Но вдруг она прервалась. Естественно, и лечение на эти дни прекратилось.



И вот итог лечения: УЗИ показало — яичник чист, отсутствует дисплазия, и еще какое-то улучшение по 3 пункту (не помню медицинскую формулировку).

Операция не нужна! Не могу сказать, какой способ лечения помог более всего, но у меня было очень мало времени, и за 1,5 месяца я достигла нужного успеха. Теперь поставила перед собой цель окончательно со временем вылечить миому.

У нас в поселке многие выписывают «ЗОЖ». Знаю нескольких женщин, успешно применяющих лечение водкой с маслом после операции на кишечнике и матке. Смесь помогает.

Светлана Кузьменко.  
Приморский край.

## РУКА БОЛЬШЕ НЕ ОТЕКАЕТ

*Рак груди*

Хочу поделиться своим опытом с женщинами, которым удалили грудь по поводу рака. Мне 77 лет, в 1995 году обнаружила на правой груди небольшой узелок, да и сосок немного западал. Но я не обратила на все эти грозные признаки внимания.

Спустя два года правая грудь стала меньше левой, узелок значительно увеличился. К тому времени мы уже переехали жить в Германию. Обратилась там к специалисту, и мне уже на третий день сделали операцию. Слава Богу, вовремя! Метастазов не обнаружили. Но врач предупредил, что рука, на которой удалили лимфатические железы, может опухнуть. Да я и сама об этом уже знала, у моих двух знакомых, перенесших подобные операции, руки от кисти до плеча распухали.

Вспомнила я об уринотерапии, еще в России знала из «ЗОЖ» об этом методе лечения.

Начала делать компрессы на правую руку — от плеча до кисти. Мочу оставляла утреннюю, а компресс делала вечером на всю ночь. Уже после двух проце-



дур боль утихла, но я продолжала в течение двух месяцев через 3-4 дня повторять лечение.

Прошло уже шесть лет после операции, чувствую себя нормально, рука больше не отекает. Правда, когда чуть больше позанимаюсь домашними делами, может дать о себе знать.

Тогда на помощь мне приходит тройной одеколон — растираю руку, и все становится на свои места.

И последнее: хочу сказать огромное спасибо за перекись водорода. Благодаря тому, что я принимала перекись опять-таки по схеме из вестника, признаки болезни Паркинсона почти исчезли.

Адрес: KRASNIKOWA VALENTINA, 67657 BR Deuschland, Kaiserlautern, Zchocke strasse, h.8, ap. 32.

«ЗОЖ»: Что ж, письмо, как видите, из Германии. И там нас читают. Спасибо, Валентина, за советы. Здоровья вам и оптимизма.



## БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

### ПИХТА ВСЯКУЮ ХВОРЬ ВЫГОНЯЕТ

*Раны, укусы животных*

Хочу рассказать, как пихта спасла мне жизнь. Это было в восьмидесятые годы. В зимние северные отпуска мы уходим на свои избушки-зимовья, чтобы охотиться. Однажды я подстрелил белку, подошел к ней, как вдруг белка вцепилась зубами в толстую меховую рукавицу, прокусила ее вместе с указательным пальцем левой руки. Я отбросил рукавицу вместе с белкой, занялся пальцем. Боль была сильная, но порез оказался небольшой. Перебинтовал палец, боль вроде утихла. Подошел к белке: она была мертвая, но в зубах все еще держала рукавицу. Положил ее в рюкзак и пошел дальше, по пути проверяя капканы, выставленные на соболя. Пройдя километров десять, почувствовал озноб по всему телу, в руку «застучало», решил вернуться назад на зимовье. Палец распух, как сарделька. Рукой и пальцем двигать не могу, боль адская, полез в аптечку — бинты, йод да анальгин — все мои лекарства. Растопил печку. Температура тела поднялась под 40°.

Поставил чай. Вспомнил и про пихту. Охотники, перед тем как выставлять капканы, отваривают их в пихтовом отваре от запаха. Налил воды в кастрюлю, поставил кипятить, а сам потихоньку оделся, вышел, стал на лыжи, взял ружье. Пошел к ближайшей пихте, наломал веток. Вода в кастрюле уже кипела, опустил туда ветки пихты. Как вскипела, поставил охлаждаться, а пока попил чай с клюквой и выпил пару таблеток анальгина.



Пододвинул чурбан к нарам, поставил кастрюлю на него, сел и опустил левую руку в кастрюлю с отваром. Стал макать палец, пока не притерпелся. Потом опустил руку по локоть в кастрюлю.

Через некоторое время почувствовал привкус хвои во рту, и боль начала притупляться. Подогрел отвар на печке, подложил сырых дров, чтобы дольше горели, устроился сам по краю нар, опустил руку в кастрюлю, притих и уснул.

Проснулся от того, что пришел дед Василий — сосед по охоте — километров за 15 его зимовье. Спрашиваю: «А ты как здесь?» — «А чего-то прямо потянуло к тебе поговорить. Вот мы с Женей и пришли». Женя — это лайка, дед всегда брал ее на зимнюю охоту с собой. «А тебе, я как вижу, не до разговоров, чего приключилось-то?» — «Да вчера белку стрельнул». И я показал деду, чтобы он ставил кастрюлю подогреть, а сам рассказал, как и что произошло. «Да, какую-то заразу она тебе занесла, — говорит дед Василий, — а пихтой парь, она всякую хворь выгоняет, да и завари и попей пихтового отвара».

Шесть раз в день подолгу парил руку в густом пихтовом отваре и пил его, заваривая пихту, пока не сошла опухоль, а во рту, казалось, вырос хвойный бор. Рука не болела, палец тоже, но на память осталось утолщение сустава и шрам. А по прошествии времени в разговоре со знакомым, он врач, я вкратце описал этот случай. Он мне и говорит, оглядев мой палец: «Я не знаю, что это было, но жизнь она тебе явно спасла». Это он о пихте. Вот после этого меня очень заинтересовали народные методы лечения травами. Собирал рецепты по Сибири у кержаков, остяков и у старых столыпинских переселенцев. Травы, соки и многие другие виды лечения проверял, и если не шли, то и не пользовался.

Меня как-то мучили *угри*. Вспомнил, как бабка-челдонка давала рецепт.



Стакан хвои пихтовой залить стаканом кипятка и дать настояться часов 6-7 и протирать им лицо утром и вечером.

Через 4 дня ничего уже не было.

От *гипертонии* поможет кора рябины.

Возьмите 100 г коры, залейте 1 л воды, прокипятите 20 минут, а потом настаивайте 6-7 часов в тепле. Затем разведите двумя литрами дистиллированной (или хорошо вываренной воды). Пить надо по полному стакану, но рябина не как пихта, она просто снижает давление — если долго пользоваться, затормаживает гипертонию.

Сейчас многие врачи тоже стали прибегать к народной медицине, так что перед тем, как пользоваться, поговорите со своим врачом — они плохого не посоветуют. А еще лучше — не болейте, обтирайтесь холодной водой, сможете — снегом по утрам и немного зарядки, особенно после 50, и, поверьте, чувствовать себя будете намного лучше.

Адрес: Добуцаку Николаю Александровичу, 634027 г. Томск, ул. 1-я Усть-Киргизка, д. 5.

## А БЫЛИ ЛИ ШПОРЫ?

*Шпоры на пятках*

Бытует мнение: если веришь в излечение, то никакая хворь не одолеет. Я, например, пяточную шпору, которая беспокоила меня около года, я вылечил за три недели компрессами на ночь. Рецепт простой, дешевый, но очень эффективный.

Брал капустный лист, слегка — для лучшего выделения сока — надсекал его ножом, смазывал лист медом, на мед наливал немного собственной мочи и прикладывал к пятке.

Через три недели боль при ходьбе несколько уменьшилась, и я компрессы бросил, а через два месяца уже гадал — на какой пятке у меня была шпора.

Адрес: Лисицыну А.П., 141070 Московская обл., г. Королев, ул. Суворова, д. 15 а, кв. 53.



## БЫЛ БЫ УЧЕНИК — УЧИТЕЛЬ НАЙДЕТСЯ

*Шпоры на пятках*

Однажды мне дали слепую, много раз переснятую копию-синьку. Там были когда-то напечатанные на машинке и совершенно нечитабельные опробованные народные рецепты. Наконец и они дошли до нас. Но дали их на день. А что успеешь прочитать за день?

И вот теперь есть вы. Присоединяюсь ко всем добрым словам в адрес газеты. Как и все, ищу и пробую на себе и близких рецепты «ЗОЖ». Главные мои темы — шум и звон в моей голове («зверь в себе» — как назвал его один зожевец) и гипертония у мужа. Многим добрым советам мы следуем, но пока проблемы не решили. Сейчас пьем сбор из 4 трав с медом (ромашка, зверобой, бессмертник и березовые почки). Я уже в нескольких изданиях встречала этот рецепт, но первым и вдохновляющим был «ЗОЖ». Расскажу о своих невзгодах.

Когда уже не могла наступать на пятку, еле доковыляла до поликлиники. Хирург мямля ногу, крутил, а потом, махнув рукой и перейдя на «ты», сказал: «Шпора. Я тебе это даже в карточку писать не буду». Я чуть не в слезы: «А лечить? Ведь я ходить не могу!» Врач просто запричитал (даже медсестра из перевязочной выглянула): «Жить-то сколько осталось! А она лечиться собралась! Сорок-то уж есть?» — «Сорок один». — «Посмотрите на нее. Я на днях друга, тоже хирурга, схоронил, 50 лет было. Ну ладно: возьмешь плотную резину, напротив шпоры дырочку вырежешь и как-нибудь попрыгаешь».

Может, и зря, но я не сдержалась: «Хирурги вообще мало живут, а программисты — долго».

Прошло 20 лет, мы с мужем живы. А вылечить ногу мне помогли народные советы по тибетской пословице: «Был бы ученик, а учитель найдется».

Посоветовали попарить ногу в траве цикория. Сделала. Пятка стала мягкой, как на руке под большим пальцем. И я нащупала внутри нес орешек. Это спрятанная сухая и колючая, как косточка, мозоль.



Дальше дело техники: мозольный пластырь и распаривание.

Дня через три я побежала за автобусом.

Прошло несколько лет, все симптомы повторились, плюс к концу дня отекли лодыжки. Это меня не испугало — опыт есть. Но мозоли не оказалось, а ходить не могу. Опять к хирургу, но уже к другому. Он тоже крутил и мял ногу, тот же диагноз. «Но, — говорит, — отека не вижу. Приходите после праздника, посмотрим, что за отек». Мне на праздники понадобилась выкройка из старого журнала и как раз та, с обратной стороны которой оказалась статья о поперечном плоскостопии. Все как у меня, включая отек. Лечение: никаких растоптанных домашних тапок, только на каблучках 3-4 см. И после праздника вместо поликлиники я пошла в магазин и купила новые туфли-сабо. Это меня спасло.

Мне очень понравился комплекс из 20 упражнений «Опыт, которому три тысячи лет» («ЗОЖ» №3 (213) за 2002 год). Я его делаю с удовольствием. В нем присутствуют знакомые мне упражнения из цигун, а в них есть правила, о которых считаю своим долгом написать.

Например, если используются наложенные друг на друга кисти рук, то, во-первых, для женщин обязательно правая рука внизу, левая сверху, а во-вторых, центры ладоней всегда должны совпадать. При массаже живота подключать воображение, то есть по часовой стрелке мы вносим свет, а против часовой выносим грязь. Но ни в коем случае нельзя напрягаться, разбудите воображение, помните обо всем хорошем при массаже. Причем по часовой стрелке от пупка расходятся 26 витков, а против — 24 витка сходятся. После массажа руки сразу с живота не убирайте, а как бы погрейте ими пупок. Используя руки, необходимо их активизировать растиранием. При этом растирание идет только вдоль пальцев, руки сухие и плотно прижаты друг к другу, большие пальцы тоже растираются друг о друга.

В этом комплексе очень приятная последовательность упражнений и полезный комментарий. Хорошо, что в «ЗОЖ» комплекс дал пациенту врач — это заслуживает большего

доверия. Позвольте настилки, описание

Шашки  
г. Ново

«ЗОЖ»  
множестве  
страницы  
вторить с  
лям найт  
лина Ник  
тель мудр

ЛАКО

Уже не  
вестнике  
лечивают  
Вот и в №  
«вылечил  
одеколона  
ния она н  
этот вопро  
медицино  
зей-хирур  
их пациен  
циальным  
ми» — ук  
вновь и в  
Так по  
ли мне си  
чей было  
с рецепто  
решил по



доверия. Значит, не пропадем, если и врачи так считают. Позвольте последний совет: делая комплекс тибетской гимнастики, не ленитесь время от времени перечитывать его описание.

Шашкина Галина Николаевна.  
г. Новосибирск.

*«ЗОЖ»: Комплекс тибетской гимнастики, вызвавший множество благодарственных откликов, велик — полторы страницы в «ЗОЖ», поэтому мы не имеем возможности повторить его, но настоятельно рекомендуем новым читателям найти его в библиотеке и изучить. Верно заметила Галина Николаевна: был бы ученик, и учитель нашелся. Учитель мудрый и толковый: опыт трех тысячелетий.*

## ЛАКОНОС РАЗДЕЛАЛСЯ СО ШПОРАМИ

*Шпоры на пятках*

Уже несколько раз за последние 2-3 года читал я в нашем вестнике информацию о способах избавления от шпор. Вылечивают, избавляются от них вроде бы надолго и быстро. Вот и в № 11 (239) за 2003 год Борисова В.М. сообщает, что «вылечила шпоры на пятках простым рецептом» — смесью одеколона, валерьянки, йода и острого перца. Деталей лечения она не сообщает. «Вылечилась она уже или нет?» — на этот вопрос ответить утвердительно я бы не рискнул. Ибо по медицинским справочникам изучил, что это такое, и от друзей-хирургов знаю, какие муки испытывали и испытывают их пациенты. Мне известно, что эти «наросты» и долбят специальными инструментами, и лечат различными «блокадами» — уколами. Но, к несчастью, недуг этот возвращается вновь и вновь.

Так получилось, что «этот петух клюнул» и меня. Сделали мне снимки сразу в двух поликлиниках. Заключение врачей было единодушным — «классические шпоры». Пошел я с рецептом в аптеку за ампулами, но цена их «куснула». И я решил попытать на себе настойку фитолакки (в народе это



растение называют лаконосом). Выращиваю ее давно на своем участке, это замечательный цветок. Нашел в «Большой советской энциклопедии» описание фитолакки, посетил Ботанический сад с целью получения консультации. Ученые сада отозвались пренебрежительно: «Сорняк!..» Но в БСЭ было написано черным по белому, что растение это «мало изучено», но оно — «лекарственное». Читал я об этом «сорняке» и в других источниках. Вот ведь как получается: садоводы почти ничего не знают о нем. По одним сведениям, растение ядовито, по другим — листья годны для корма скоту, и их даже можно употреблять в салаты. Но главное: корень лаконоса после достижения трех лет выращивания на одном и том же месте «можно использовать как слабительное, мочегонное и противовоспалительное средство».

Из корня лаконоса готовятся промышленными способами такие лекарства, как мерифит, ангиноль (от ангины и фарингитов), акофит, фитолакцин (от радикулита, полиартрита и т.п.). Не буду все расписывать. Самое главное, что у меня было уже несколько многолетних кустов. Они по осени замерзают, как и другие травы-сорняки, и погибают. Весной от корня снова вырастает побег и достигает иногда высоты почти двух метров. Так вот я быстренько выкопал почти семилетний корень. Его размер — более полуметра, и напоминал он хобот слона диаметром около 15 см. Сделала водочную настойку (можно брать и спирт).

В пол-литровой бутылке разместил 1,5 стакана мелко крошеного корня, предварительно вымыв и очистив его. Настаивал две недели в темном месте, потом процедил и разлил по стандартным флаконам — от настоек мяты, эвкалипта, например.

Как я использовал настойку?

Перед сном, набирая на ладонь 3-5 капель пипеткой, втирал их в кожу на пятках обеих ног. Делал это энергично, несмотря на боль, досуха и в два-три захода на каждую пятку. Потом надевал толстые шерстяные носки.



Через неделю я смог заниматься специальной гимнастикой — о ней вам расскажет любой хирург. А через 43 дня мне сделали рентген. Отложений солей не было, болей я не чувствовал! Прошло уже более трех лет с того времени. Периодически по 5-7 дней я повторяю растирания. В течение полутора года два делаю по 7-10 дней гимнастику для ступней ног. Время для этого есть, особенно когда ожидаешь общественного транспорта.

Что еще могу сказать в заключение? Во-первых, мне до сих пор непонятно, по какой причине появились у меня эти «шпоры»? Плоскостопия у меня нет, травм ног не было.

Разве только нарушение обмена веществ. Рассказывал я о моем излечении товарищам, и они стали избавляться от подобных «болячек», пользуясь моими корнями фитолакки. А хирург «обиделся» на меня, и наши отношения испортились. Совсем недавно узнал, что силу действия этого корня можно повысить добавлением настоянки прополиса и свежих цветков сирени, предварительным прогреванием или массажем больных мест. А на днях товарищ мой рассказал о том, что он полоскал воспаленное горло стаканом кипяченой воды с разведенным в ней настоем фитолакки (1 ст. ложка), слегка подсолив смесь.

Вот описал все это и задумался. Знаю, что многие захотят у себя иметь такое растение.

Оно удивительно красиво! А «жаждущим» заполучить это растение для лекарственных целей советую подумать, посоветоваться с врачами, обратиться к местным травникам.

Адрес: Андрееву Виктору Михайловичу, 143000 Московская обл., п/о Одинцово-1, д. 49, кв. 1.



## СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ

### ПРЕДПОЧИТАЮ ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА

*Ангина, герпес, изжога,  
простуда, кашель, насморк*

Врачам доверяю, у самой сын — кардиолог, сноха тоже врач, но если болею, предпочитаю народные средства. Мои домашние лекарства просты и, думаю, кому-нибудь пригодятся.

*Герпес* лечу серой, доставая ее тупым концом булавки из ушей.

*Ожог* следует как можно быстрее помазать любым растительным маслом, а сверху обильно посыпать пищевой содой. А когда я однажды подержала полчаса обожженную руку в банке с мочой, у меня не было даже красноты.

*Ангина* быстро проходит, если мять и теревить, массируя, уши. Хорошо помогает и сметана комнатной температуры. Чтобы подействовало, нужно есть ее медленно-медленно — 50 г в течение 20-30 минут.

*Изжогу* побеждают полстакана морковного или картофельного сока, выпитого натошак.

*Простуда, кашель, насморк* сдаются, если на ночь растереть — именно растереть, а не просто смазать — грудь и верхнюю часть спины растопленным бараньим курдючным жиром, в который добавлен тертый чеснок.

Великое дело во врачевании — общение с природой. Если на душе скверно, идите в поле, в лес, к реке, лечите свою душу. Ведь любой недуг начинается с душевного. Я пишу стихи, когда мне хорошо, — это тоже помогает в жизни.

Адрес: Бубаренко Зинаиде Ивановне, 484048 Казахстан, г. Тараз, 9-й мкр., д. 53, кв. 29.



## НАШИ ДОМАШНИЕ НАРАБОТКИ

*Геморрой, чирьи, гнойничковые инфекции, хронический отит, глухота, боли в суставах, радикулит, миозит, миалгия, невралгия*

Свои рецепты собирала практически всю жизнь. Я и мои близкие довольно успешно применяем их на себе. Думаю, настало время поделиться домашними наработками с читателями.

Так, например, картофель хорошо помогает при *геморрое*.

Мелко натертый картофель с кожурой положить на вату и прикладывать снаружи на геморроидальные узлы на ночь.

При *геморрое, чирьях, разных гнойничковых инфекциях* советую прикладывать лепешку.

1 ст. ложка выдержанного алоэ с медом (примерно 1:1), чуть-чуть 10%-ной синтомициновой эмульсии и немного муки (до консистенции оладьевого теста) на ватный тампон. Прикладывать наружно 2-3 раза в день.

А длительно незаживающую в течение 1,5 месяца, все более углубляющуюся *ранку* (пробовала спирт, перекись, йод, засыпала пенициллином) я вылечила за 3 дня чистым соком чистотела — смазывала ее несколько раз в день.

При *хроническом отите*, при *глухоте* без повреждения барабанной перепонки рекомендую: марлевый жгут-турунду пропитать 20%-ным настоем прополиса, осторожно закладывать в ухо на 36 часов в течение месяца.

От *болей в суставах, радикулита, миозитов, миалгий и невралгий* всегда держу настой семян лавра.

Горсть семян провернуть через мясорубку, полученное сырье залить 300 г водки, настоять 10 дней, процедить. Полученный настой хранить в темноте.

Мазать тончайшим слоем 2 раза в день спину, суставы (в т.ч. при ревматизме).

Оказывает быстрое обезболивающее и противовоспалительное действие.

Вот такие у меня рецепты. Желаю всем, кто ими воспользуется, как можно быстрее поправиться.

Татьяна Степановна, г. Сочи.

(Адрес в редакции).



## ФУНТ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СТОИТ ПУДА ЛЕЧЕНИЯ

*Грипп, ОРЗ, очищение кишечника, сосудов,  
суставов, повышение иммунитета*

В «ЗОЖ» (№ 11 (215) за 2002 год) напечатано мое письмо «К врачам не хожу уже 5 лет». В течение всего прошлого года из всех уголков России я получила множество теплых писем, и ни одно не осталось без ответа. Но письма продолжают приходить, и я решила написать еще раз и поделиться с читателями теми народными средствами, которые мне самой очень помогают.

*Настойка для очищения кишечника, сосудов, суставов, повышения иммунитета.*

4 лимона и 4 головки чеснока пропустить через мясорубку, полученную смесь поместить в 3-литровую банку, залить 2,5 л холодной кипяченой воды и закрыть полиэтиленовой крышкой. Через три дня процедить и хранить на нижней полке в холодильнике. Пить по 50 мл ежедневно утром за полчаса до еды. Начинать лечение лучше с сентября и вплоть до мая, летом сделать перерыв.

Это средство является также хорошей профилактикой простудных заболеваний и гриппа.

Как-то в одном из журналов я прочитала о том, что «только невежественные люди болеют простудными заболеваниями и гриппом». Позволю себе согласиться с этим утверждением, поскольку разделяю общепризнанное мнение медиков о том, что «болезнь легче предупредить, чем ее лечить». Ведь недаром говорят, что «фунт предупреждения стоит пуда лечения».

А чтобы не оказаться жертвой собственной лени, предлагаю простой профилактический рецепт от ОРЗ и гриппа:

Одну головку чеснока среднего размера растереть на мелкой терке, полученную кашицу положить в банку и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Через сутки взять 1 ч. ложку полученного чесночного масла и 1 ч. ложку выжатого из лимона сока, смешать это в деревянной ложке до получения белой смеси и пить 3 раза в день маленькими глотками за полчаса до еды.



Лучше пить зимой, три месяца подряд, месяц перерыв. И никакие простуды и гриппы вам будут не страшны.

Адрес: Джаубаевой Фатиме Ахматовне, Карачаево-Черкесская республика, Карачаевский район, аул Нижняя Теберда.

## ТРИ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ МОЕЙ СЕМЬИ

*Грипп, ОРЗ, избыточный вес*

Общаюсь с вами седьмой год, но пишу впервые, хотя некоторые мои друзья, которых я познакомила с вашим вестником-чудесником, уже успели «отметиться» на ваших страничках. И я не желаю от них отставать, поэтому и хочу рассказать о том, как можно в наше нелегкое время совсем недорого избавиться от угрозы заболеть *гриппом* или *ОРЗ*, избежав при этом всевозможных осложнений. Метод проверен четырехгодовым сроком и показал себя отлично даже в экстремальной ситуации. Пример тому — наш сын. В силу своего юношеского максимализма он заверил нас, что гриппом болеть не будет и без нашего метода, используя какие-то свои «наработки». Однако, постоянно находясь в большом коллективе и «яростно защищаясь» от этих вирусов, организм сына однажды «сдал под их напором» — с температурой под 40 сыну пришлось на неделю оставить учебу в техникуме. Ухаживая за ним все это время без повязки (но со своим методом), я не заразилась от сына гриппом, впрочем, как и остальные члены нашей семьи, а помогла ему быстро и без осложнений выйти из болезни.

Сейчас сын в армии, но от моего метода он уже не отказывается, а я его снабжаю всеми *составляющими*, благо их немного. Это чисто природные, а не химические препараты, поэтому и нет никаких побочных явлений.

Первая — это антигриппин гомеопатический (его продают в аптеке, а как его принимать — написано на упаковке).



*Вторая* — морозник, он способствует укреплению иммунной системы человека, благодаря чему вирусы уже не в состоянии нанести вам вред. Про морозник хочу сказать отдельно: его предлагают принимать постоянно, но по моему опыту, это приводит к нежелательному накоплению гликозидов в организме. А передозировка любого, даже очень полезного лекарства может привести к нежелательным последствиям.

Опираясь на свой опыт, хочу сказать — не нужно слепо выполнять рекламные рекомендации, особенно в сторону увеличения норм. Принимая постоянно минимальную дозу корня морозника, я, к примеру, снизила при этом свой вес на 28 кг. Мой вес стабильно держится на одном уровне уже три года. Морозник должен быть, естественно, очень хорошего качества, поэтому я приобретаю только проверенный и в одном и том же месте.

*Третья составляющая* — стакан умеренно горячей (теплой) воды ежедневно: утром натощак и вечером перед сном. Воду я начала пить, прочитав в «ЗОЖ» рекомендации опытного сельского фельдшера Николая Штаба. Вреда от воды никакого, а польза очень ощутима. Кроме профилактики простудных заболеваний, вода хорошо чистит кишечник. А, как известно, именно в «грязном» ЖКТ скрываются корни многих болезней.

И вот этот очень простой метод из 3 природных компонентов помогает нашей семье жить не болея. Надеюсь, что эта методика, в целях профилактики, поможет всем желающим избавиться от многих заболеваний, в том числе от гриппа и ОРЗ. Нужно верить в любое начатое лечение и получите результат.

На вопросы отвечаю. Только не забывайте вкладывать конверт для ответа.

Всем крепкого здоровья и счастья в жизни!

Адрес: Соколовой Надежде Аркадьевне, 606912 Нижегородская обл., г. Шахунья, ул. Коммунистическая, д. 61.



## АНТИГРИППИН, СТАКАН ВОДЫ И МОРОЗНИК

*Простудные заболевания, пищеварение, избыточный вес*

На мою заметку «Три составляющих здоровья моей семьи» («ЗОЖ» № 11 (239) за 2003 год) пришло много писем с благодарностью, различными предложениями и просьбами кое-что уточнить и ответить на некоторые вопросы.

В первую очередь отвечу на заданные вопросы о моей первой составляющей здоровья — гомеопатическом антигриппине. Для профилактики его нужно принимать накануне сезона *ОРЗ и гриппа*. Круглый год его принимать, я думаю, не стоит. Летом и осенью лучше укреплять свою иммунную систему свежими ягодами, овощами, фруктами, салатами из зелени и, конечно же, общением с природой. Гомеопатический антигриппин продается в аптеках в двоякных пакетиках — один для предупреждения заболевания, а другой для приема уже во время болезни. Мы принимаем его только для профилактики, поэтому оба пакетика ссыпаем в одну баночку, перемешиваем и принимаем, как обычную норму, и никаких побочных явлений от этого не чувствуем. Но если вы уже больны, то принимать его надо по отдельности.

Много вопросов также задавали и о морознике. Большинство уже с ним знакомы, но мнения о его действии разделились. Многим морозник помог снизить *лишний вес* и почувствовать улучшения в организме. Но есть и те, кому прием корня никаких перемен не принес.

Когда мой вес перевалил за 110 кг, я все-таки нашла то, что мне было нужно. Начала пить морозник в 1999 году. Меня сразу предупредили, что его корень ядовит, и я начала принимать его меньше рекомендуемой нормы — не 50, а 30 мг (обычно ее рекомендуют больным и детям). Пила с большой верой, не сомневаясь в целебных свойствах морозника, и понемногу стала ощущать его положительное действие — пропали запоры, наладился сон, нормализова-



лось давление, стал снижаться вес. Первоначальную норму не поднимала около 3 месяцев. Постепенно дозу довела до 250 мг за один прием.

Есть письма с таким описанием самочувствия после приема корня: «Приняв очередную ежедневную норму, лежу целый день не в состоянии ничего делать, голова кружится, тошнит». Так вот, дорогие мои, этого состояния после приема морозника быть не должно — это признаки передозировки. Нужно немедленно прекратить курс, дать организму отдых в течение 2-3 недель. Только после этого, со значительно уменьшенной дозы, можно продолжить свое очищение-лечение.

Главное — это не завышенная норма, а постоянство приема. Для перестройки организма необходимо длительное время — ведь засоряли-то свой организм годами, значит, и очищать его полностью надо не один год, и начинать с малого.

Принимая морозник, нельзя смешивать его с другими ядовитыми травами или алкоголем (на время праздников можно сделать перерыв на 2-3 дня — на курс это не повлияет).

Нужно помнить, что, перемешавшись с пищей, морозник сразу теряет свою целебную силу, поэтому нужно обязательно соблюдать 2-3-часовой «разрыв» с едой. Горький вкус корня можно подсластить, например, медом. Срок годности морозника — 4 года. Противопоказания: беременность и кормление грудью.

Пить морозник рекомендуют всю жизнь, делая перерыв каждые полгода (на 30 дней). Сейчас я принимаю его только три месяца в году для профилактики и укрепления иммунитета — в октябре, январе и апреле.

Вскоре после того, как начала принимать морозник, стала ограничивать себя в жирной и сдобной пище, не ем и белый хлеб. Вместо жирно-сдобной пищи в основном перешла на растительную (каши, салаты, винегреты, овощи и фрукты, травяные чаи). Ем окрошку на квасе круглый год. Квасы могут быть настояны на различных растениях, ягодах, овощах. Я, к примеру, свой квас настаиваю на моркови.



Беру 450 г моркови и 150 г ржанных сухарей, кладу их в ведро с теплой кипяченой водой примерно на 12 часов. После процеживания добавляю три стакана сахарного песка, три больших ложки муки, 10 г прессованных дрожжей и 4-6 г лимонной кислоты. Для брожения настаиваю 10-12 часов, после чего переливаю в двухлитровые бутылки и ставлю в холодильник.

Получается освежающий кисловатый напиток, обогащенный витаминами и микроэлементами. При употреблении добавляю 1 ст. ложку яблочного уксуса на стакан. В окрошку кладем все, что растет у нас в огороде, плюс вареное мясо и яйцо.

Теперь о третьей составляющей здоровья — ежедневном приеме стакана воды утром и вечером.

Воду пить предпочтительнее теплую и желательно кипяченую, тем более, если она водопроводная.

Не имеет значения — глотками или «залпом». Главное, чтобы она теплой дошла до вашего желудочно-кишечного тракта, тогда ее воздействие на кишечник будет намного эффективнее. Через три недели приема — недельный перерыв.

Конечно, для сохранения здоровья и очищения организма нужно упорство и время, но ради достижения вашей цели можно пойти и на большие жертвы.

Адрес: Соколовой Надежде Аркадьевне, 606912 Нижегородская обл., г. Шахунья, ул. Коммунистическая, д. 61.

## КАЖДОМУ ПО СИЛАМ, СТОИТ ТОЛЬКО ЗАХОТЕТЬ

*Избыточный вес, простуды*

Когда в моей жизни наступает тяжелый период, я беру любой номер «ЗОЖ» и читаю. Понимаешь, что другим во сто крат хуже, но они не падают духом. Чтоб излечить тело, надо прежде излечить душу. Только в этом случае будет здоровье.

Мне уже 61 год. Ушла на пенсию с кучей болячек. Старшая дочь свозила меня на Украину в «Дом здоровья» Порфирия Иванова. Там поняла, что здоровье зависит только от тебя лично.



Казалось, непросто выполнять все пункты «Детки» Иванова. А выяснилось, что не так уж и трудно — стоя на снегу, вылить на себя ведро ледяной воды, субботу провести на сухом голодании, здороваться со всеми.

Самым нелегким делом оказалось полностью отказаться от спиртного. Три года я выдержала все это. Исчез *лишний вес*, перестала простужаться. Любимое занятие — ходить в лес и на реку пешком. Природа очень хорошо лечит. Однажды, помню, сильно разболелась голова. Обняла я мощный дуб и попросила у него здоровья. Через десять минут головной боли как не бывало.

Так что каждый человек, если бы очень захотел, был бы здоровым. На себе проверено. Моей младшей дочери Светлане 30 лет, у нее двое малых деток. Она любит «ЗОЖ», берет рецепты из него для своих малышей. Да и все мои знакомые без исключения теперь выписывают «ЗОЖ». Очень доброе дело он делает. Так держать.

Адрес: Дубовицкой Маргарите Григорьевне, 403124 Волгоградская обл., Урюпинский район, станица Добринка, ул. 40 лет Победы, д. 5.

## РЕШИЛА НАЧАТЬ С СЕБЯ

*Лечебное голодание*

Несколько лет назад мне пришлось всерьез задуматься над тем, как буду одна поднимать двоих детей. Близких родственников у меня почти нет, родители давно умерли. Поняла, что надеяться надо только на себя. Решила не ждать, когда хвори подступят, занялась самооздоровлением.

Чистила кишечник и печень по Малахову, перешла на раздельное питание, по утрам стала делать зарядку. В итоге похудела за первый год с 75 до 55 кг (при росте 166 см). Внешне помолодела, почти исчезли простудные заболевания (если и бывают, то 1-2 дня в году и проходят легко). Но все это не давало настоящего здоровья, жизненной энергии, и я продолжала учиться ЗОЖ.

Теперь считаю, что оздоровление должно начинаться с работы над своим сознанием. Молитвы, самовнушение по-



могут в этом. Доброта, милосердие, искреннее прощение себя самого и всех, кто когда-либо обидел, добавят силы и уверенности.

Известно, что большинство наших болезней возникает потому, что мы захлामी неправильным питанием и «грязной» водой наш кишечник, печень, почки. Особенно достается почкам, ведь они принимают на себя большую часть всех шлаков, в том числе и от лекарств. Из собственного опыта и книг понимаю, что только очищением этих жизненно важных органов не добиться желаемых результатов в оздоровлении. Нужно чистить весь организм и питаться лишь натуральной пищей (без термической обработки), которая даст организму все необходимое.

Очистить весь организм помогает голодание. Это действительно замечательная вещь! Я пока готовлю себя к длительному терпению, голодая по 36 часов дважды в месяц.

Почти год питаюсь в основном сырыми овощами и фруктами из своего сада. Замачиваю перед приготовлением крупы (гречку, геркулес). Ем много зелени (лук, чеснок), орехи, семечки; зимой — сухофрукты, отруби, кисломолочные нежирные продукты, два сырых яичка в неделю, печеный картофель. Соль почти не ем, сахар тоже. Проращиваю пшеницу. Пью чай из трав, шиповника, зеленый чай с медом.

За этот неполный год почувствовала, как энергией наполняется тело, становится гибким, выносливым, помолодевшим, чего не было при раздельном питании, когда продукты варила-жарила.

Воду пью только очищенную. Обычная кипяченая вода не проникает в клетки организма и остается невостребованной.

Вечером наливаю из крана трехлитровую банку, на дне которой серебряный крестик. Прикрываю крышкой и оставляю на сутки. За это время из воды улетучивается хлор, оседают на дно тяжелые металлы. На следующий вечер осторожно переливаю из этой банки 2 л воды в пластмассовые ведерки, ставлю их, не закрывая, в морозилку для насыщения энергией. Утром достаю, прикрываю крышками и даю воде разморозиться. Вода получается вкусная, чистая и полезная.



Многие читатели на страницах вестника рассказывают о чудесных свойствах овсяного киселя.

Я готовила по-своему, менее хлопотно, и тоже обнаружила его оздоравливающее действие.

Вечером насыпала в ручную кофемолку овес и перемалывала его. Затем этот овес пересыпала в термос, заливая 0,5 л кипятка. Утром тщательно отжимала содержимое термоса через ткань. Этот киселек делила на 3 части, добавляя к каждой теплую воду (150-200 мл), и пила 3 раза в день за 30 минут до еды. Пила 3 месяца без перерывов.

Заметила, как «полегчали» мои ноги. У меня на одной — расширение вен, раньше очень уставала, хотя и вес-то мой стал небольшой. А теперь весь теплый сезон на грядках провозилась и на ноги не жалуюсь.

Конечно, я много могла бы рассказать о собственном опыте оздоровления, но в одном письме всего не расскажешь.

Я работаю в школе учителем начальных классов. Стараюсь почаще говорить с родителями о том, что умственные способности детей зависят от их здоровья, в связи с чем всячески пропагандирую вашу газету. Многие стали не только покупать ее, но и оформили подписку.

Адрес: Чёскиной Тамаре Алексеевне, 607600 Нижегородская обл., г. Богородск, ул. Ленина, д. 270, кв. 11.

«ЗОЖ»: Спасибо, Тамара Алексеевна, и за пропаганду газеты, и за прекрасные, дельные советы.

## ДЕШЕВО, ПРОСТО, ПОЛЕЗНО

*Лечебное голодание,  
раздельное питание, массаж*

Я и моя супруга Римма Александровна — поклонники выпусков «ЗОЖ» еще со времен их публикации в газете «Советский спорт». Сейчас нам уже за 60 лет, и мы считаем, что «ЗОЖ» помог нам освоить бег трусцой до марафонских и 100-километровых дистанций, голодание от 1 до 7 суток, процедуры с обливанием и купанием в ледяной воде, элементы раздельного питания по Шелтону, профилактические процедуры по Малахову, палочный массаж по Котлярову и многое другое. Приобретен-



ная при этом выносливость марафонца помогла мне подготовиться и наконец-то защитить кандидатскую диссертацию.

Не остались в стороне от наших увлечений и дети. Особенно мне нравится смотреть на сына Дениса, когда он готовится принять ледяную ванну в проруби...

Как-то, перечитывая в очередной раз «Раздумья о здоровье» академика Н.М. Амосова, остановился на его рассуждении об оптимальности жизни человека, об уровне душевного комфорта, который складывается из приятных и неприятных компонентов всех чувств, о стремлении человека получить максимум приятного при минимуме неприятного. Чем бы человек ни занимался, он сознательно или бессознательно оценивает баланс между приятным и неприятным. Многое, что делается для получения некоторого полезного эффекта, связано с ограничениями и нагрузками, которые не всегда приятны.

Особо хочу отметить палочный массаж, который, по моему мнению, доставляет максимум удовольствия при отсутствии отрицательных ощущений. Правда, пришлось его усовершенствовать.

Вместо палки в руки я взял молоток, который используется автолюбителями для исправления дефектов кузова автомобиля после механических повреждений. Этот недорогой компактный резиновый молоток на деревянной ручке, весящий приблизительно 0,5 кг, можно приобрести в автомагазине и всегда иметь при себе, например, в командировке.

Просматривая вечером интересную телевизионную передачу, беру этот молоток и начинаю ударами массировать мышцы, сухожилия, суставы и костную ткань, начиная с ног и кончая головой. Сила ударов зависит от ощущения. На проработку всех деталей тела уходит приблизительно полчаса.

Я начал заниматься этим методом массажа 10 лет назад, и первое время на теле в некоторых местах появлялись точечные кровоподтеки, но за последние годы я не заметил ни одного кровоподтека — наверное, организм приспособился к ударам либо произошло произвольное регулирование силы ударов. В процессе такого массажа и после него испытываешь ощущение полного удовольствия.



Простота и удобство этого метода делают мой массаж доступным для людей любого возраста и с любым состоянием здоровья.

Желаю успеха!

Адрес: Поликарпову Анатолию Анатольевичу, 420075 г. Казань, ул. Липатова, д. 13 а, кв. 8.

## ТОЛЬКО ПРОБУЯ, МОЖНО ПОДОБРАТЬ НУЖНОЕ

*Лишний вес, паразитарная инфекция*

Долго собирался написать вам и наконец решился. Мне пошел 76-й год, лечусь давно, поэтому сразу перейду к рекомендациям. На протяжении 36 лет бегаю трусцой, не для рекордов, а по необходимости — заставили *лишний вес* и болячки. Лет 20 бегал по утрам (по 2 часа после еды). В результате — никаких проблем с опорно-двигательным аппаратом, дыханием и так далее.

День начинаю с зарядки и холодного душа.

До сих пор работаю и чувствую себя бодро. По профессии я труженик культмассового сектора — играю, пою, рассказываю, езжу на машине — «копейке» в поисках заработка, а в свободное время читаю жалобы зожевцев. Они и заставили меня написать. Все недуги, полагаю, у нас в основном из-за лени и невежества.

Множество болезней также возникает из-за неподвижного образа жизни. Каждый раз, заставляя себя заниматься бегом и физическими упражнениями, не устаю повторять — это нужно лично мне, и за меня это никто не сделает.

Хочу ответить на просьбу Магадеева — дать совет, как избавиться от *остриц*.

Тщательно мойте руки перед едой и соблюдайте правила личной гигиены. У остриц цикл развития составляет 25 дней, после чего они выходят из организма естественным путем, если не происходит повторного заражения.

Вестник предоставляет возможность выбрать из массы рецептов наиболее подходящий конкретно каждому. Так что



пробуйте и экспериментируйте. Только так можно подобрать нужное лекарство.

Адрес: Анисимову Е.А., 344033 г. Ростов-на-Дону, ул. Судостроительная, д. 53.

## ОТКРЫТИЕ ЗА ОТКРЫТИЕМ

*Оздоровительные упражнения, избыточный вес*

Пошел второй год, как я на пенсии. Никакая работа меня прежде не утомляла благодаря регулярному получасовому бегу с ритмичным дыханием. Ритм был такой: вдох на 4 шага и выдох на 4 шага с полным расслаблением. А стоило прекратить тренировки, как болезни зачастили, как надоедливый дождь в этом году.

Однажды опухли колени, боль мешала оздоровительному бегу. Понадеялся на «ЗОЖ» и на опыт своего товарища. Вестник как-то писал о 103-летнем ветеране войны, ежедневно совершавшем пятикилометровые прогулки и питавшемся одними кашами, которые были обильно сдобрены чесноком и луком. Мой товарищ с помощью подобной диеты избавился от лишнего веса. За полтора года он при росте 190 см свои 170 кг снизил до 96 кг. Врачи считали его затею безнадёжной, а он в результате своего эксперимента стал даже выполнять в течение 20 минут стойку на голове. Помогло 15-летнее изучение науки о питании. Каши на растительном масле, специи, овощи и фрукты спасли его.

Вот и я уверовал в диету, основанную на кашах и салатах. И за месяц ситуация с коленями нормализовалась. Я вновь смог легко бегать. Правда, сильно похудел. Тревожило то, что при росте 168 см я стал весить всего 52 кг. Пробовал разные методики, приправы, а помогло... чтение Авиценны. У него встретилось интересное замечание по поводу диетологии. Если в пище содержится мало воды, организм начинает вытягивать жидкость из кожи, которая становится дряблой. Вес при этом падает.



Стоило включить в рацион более жидкие каши, как я стал поправляться и вскоре прибавил 10 кг. Самочувствие нормализовалось. А причина опухания коленей, как мне кажется, оказалась в недостатке витамина Д. Судя по прочитанной литературе, бутерброды со сливочным маслом восполнили эту недостачу и поправили дело. Это было для меня приятной неожиданностью.

Вообще открытий на пути оздоровления встречается много, и тут «ЗОЖ» очень помогает. Я работал на Орловщине, занимался монтажом железобетонных коровников. Начались дожди. Пришлось надеть кирзовые сапоги, которыми не пользовался больше года. В итоге появился ногтевой грибок. Но после шести ванночек с отваром листьев дуба ноги я вылечил.

Рецепты собираю с 1972 года, храню подшивки «ЗОЖ» и журнала «ФиС».

Николай Николаевич Иванов.

г. Курск.

(Адрес в редакции).

## НЕ МЕШАЙТЕ САМООЧИЩЕНИЮ!

*Очищение организма*

Я — полковник в отставке, инженер по самолетам и двигателям, сейчас работаю на стройках Москвы. В 1980 г. стал зожевцем, занимался бегом, велоспортом, приседаниями. Испытал на себе все виды голодания, вплоть до 40-дневного, клизмы, чистки, диеты, вегетарианство, сыроедение и многое другое. Серьезных болезней не имел, лекарств не признаю. За 20 лет здорового образа жизни пришел к пониманию простой истины, которую и хочу довести до вашего сведения.

Залог здоровья каждого человека мне видится в соблюдении естественных восьмичасовых циклов жизнедеятельности организма.

Установлено, что с 20 часов и до 4 утра происходит усвоение пищи, далее до 12 часов дня идет удаление шлаков. Значит, если поутру мы засовываем в рот пищу, чистка клеток прекращается. За десятилетия подобных издевательств над



самоочищением, естественно, возникают неполадки в желудочно-кишечном тракте.

Наши предки это хорошо понимали, их завет сохранился в призыве «еду надо заработать». Не глотать спрессованное все подряд, а, поспособствовав активными действиями организму, очиститься и только тогда приступать к еде после двенадцати.

Г.П. Малахов в своих книгах изумленно пишет, что, несмотря на чистки, голодание, клизмы, печень спустя полгода-год снова оказывается зашлакованной. Он делает вывод, что чистки надо делать регулярно. Так же дело обстоит и с чисткой крови.

Принимаясь ежедневно за завтрак в 8 утра, вы за неделю теряете 28 часов самоочищения, за месяц — 210 часов, а за год? Человек не может активно работать в сутки 24 часа, так и процесс очищения не может длиться дольше отпущенных ему природой 8 часов, даже если вы голодаете. Количество неудаленных отходов неизменно нарастает при подобном режиме, выделяя яды, разлагаясь. Мы испытываем раздражение, усталость, проклиная экологию, химию, правительство, только не виним себя.

Вывод ясен. Могу сказать о своем опыте:

ем дважды в сутки — в 14 и в 19-20 часов.

При этом работаю на стройке рядом с молодежью по 9-10 часов. Отрицательных последствий не имел. Так что смело меняйте образ жизни и не садитесь за стол раньше полудня. Если это поначалу будет трудно выполнимо, переходите на такой режим, постепенно отдаляя время завтрака до 12. А вот пить кипяченую воду (не чай!) надо почаще, особенно по утрам.

Кипяток обжигает язык, выводя из нормальной работы нежные нервные окончания на его поверхности. Ледяная вода приводит к воспалению слюнных желез и притупляет чувствительность языка. Недаром йоги рекомендуют пить только теплую воду. Вода обладает свойством воспринимать окружающую информацию. Во время кипячения эта бесполезная хаотичная информация пропадает, поэтому пить сто-



ит воду сразу же, как только она остынет. Очень полезна талая вода, но это — отдельный разговор.

Вестник пронизан как бы одной мыслью о раковых заболеваниях. Когда разговариваешь с людьми, неизменно замечаешь страх, как бы это не коснулось тебя. Полагаю, что наш организм не подвержен раку, пока чист. Рак мне представляется последней стадией зашлакованности. И надо бояться не болезни, а ее причины, то есть всячески способствовать самоочищению организма. Голодания, чистки, клизмы — все это как молитва о прощении за прошлые грехи. Но давайте не будем опять и опять каяться и грешить снова, давайте изменим свой образ жизни.

А напоследок хочу еще посоветовать по утрам очищать язык — пальцами, ложкой, зубной щеткой.

Добавьте в соль с содой несколько капель перекиси водорода 3%. Этой смесью язык очищается великолепно, будет чистым, как у овчарки.

Успехов всем зожевцам, надеюсь, мы еще встретимся на страницах вестника.

Адрес: Гаращенко Валерию Николаевичу, 347942 Ростовская обл., г. Таганрог, ул. Metallургическая, д. 58, кв. 123.

*«ЗОЖ»: Друзья, мы хотели бы напомнить вам, что это всего лишь личный опыт. А он у каждого свой. Не забывайте об этом. Кому-то полезно утром не завтракать, исходя из тезиса: «Завтрак надо заработать». А кто-то без завтрака жить не может. То есть ищите методом проб и ошибок свой вариант. А в остальном все сказанное автором «монтайте на ус». Судя по всему, автор письма — человек, весьма подкованный по части оздоровительных методик.*

## У МЕНЯ СВОИ ТРИ «М»

*Очищение организма, подагрические косточки, цистит*

На страницах вестника было названо много способов очищения организма. Я предлагаю свой, которым пользуюсь много лет.



Для меня стало неперменным законом: Каждое утро выпивать три «М».

Первое «М» — молитва. Когда полчаса прочтешь утренние молитвы, настроишь себя на спокойствие и даже на философские рассуждения на весь день. Ведь как день начнешь, так его и проведешь.

Второе «М» — масло растительное. В одной из статей женщина писала мельком о болтании масла. Это неверно.

1 ст. ложку растительного масла нужно каждое утро натошак сосать на передних зубах, как конфетку, в течение 15 минут.

После этого тщательно прополоскать рот, горло и чистить зубы.

Оно должно стать за это время белым, жидким, как молоко. Выплевывать его только в унитаз, а в сельских условиях закапывать в землю, так как ученые, исследуя его, находили там болезнетворные микробы гортани, желудка, легких, даже гинекологические.

Этот способ очистки привезли нам мама с отчимом с Украины еще в 1970 году. О нем писали украинские ученые, а они, в свою очередь, взяли его из тибетских источников. Кроме очистки, это масло излечивает сухость в горле, тонзиллит и другие болезни.

Третье «М» — массаж перепонки между пальцами рук, сжимая их большим и указательным пальцами; массаж живота по часовой стрелке; массаж подошв ног, стоя на палке из дерева с острыми нарезками (ее можно сделать самим); массаж пальцев ног и рук.

Еще один совет, который помог мне при излечении цистита: пить три раза в день перед едой отвар льняного семени.

1 ч. ложку семени залить 1 стаканом холодной воды, прокипятить 5 минут на медленном огне и выпить теплым (можно и семечки съесть).

Настой должен быть чуточку похожим на жидкий кисель (в молодости мы им пользовались для фиксации прически).

И еще один совет: подагрические косточки на ногах и руках смазывать на ночь йодом в соединении с лимонным соком в пропорции 1:1.



Очень надеюсь, что мои советы помогут.

Адрес: Холодилиной Валентине Александровне,  
454092 г. Челябинск, ул. Курчатова, д. 12 а, кв. 34.

## И ССОР КАК НЕ БЫВАЛО

*Радикулит, остеохондроз, женские болезни*

Всю жизнь занимаюсь гимнастикой. Выписывала газету «Советский спорт», я в ней любила только «Колонки здоровья». И по этим «колонкам» мы с младшим сыном жили. Двое других были уже взрослыми и самостоятельными. В это время начали писать об Иванове, о холодной воде. Я очень хотела обливаться, но боялась: у меня был *бронхит, обострение радикулита, воспалялись яичники*. Но как-то по телевизору увидела, как мужчина у колодца обливается холодной водой. Думаю: чем я хуже? Вечером беру ведро холодной воды и иду в огород. Мысль, а вдруг умру? Облилась, да так хорошо было. Вот уже больше 15 лет обливаюсь. Было все: и уши болели, и почки прихватывало, и простывала, но все равно обливалась.

Такая трудоспособность появилась, что я даже удивлялась. Когда сыну было 11 лет, ушла со своей работы и стала трудиться почтальоном, чтобы сын был при мне, а я при нем. На почте раньше столько было всякой корреспонденции, но я успевала, все делала быстро. Дома держали коров, телят, коз, кур. И все делала по дому. Теперь уже давно на пенсии. Хондрозы, радикулиты, воспаление яичников — все это ушло. До обливания, приду к врачу и мне иной раз так плохо бывало, что падала на кушетку. Случалось после ссор с мужем — а как в жизни без них? — такое возбуждение наступало, что я скорей брала ведро воды и обливалась. Обиды как рукой снимало.

Я так рада газете «ЗОЖ», ведь это — моя молодость, вся жизнь. Муж меня ругает за то, что заливаю зимой весь огород. Муж у меня — немец, любит порядок. В городе Абакане есть клуб «ивановцев» — последователей Порфирия Ивано-



ва. Я их нашла. В воскресенье собираются на Енисее, делают прорубь, купаются, поют, а потом устраивают обед, расстилают на земле покрывало — и на обед все, что принесут. Аппетит отменный — ведь они голодают с пятницы. Вот это люди — веселые, добрые. Я несколько раз ездила, купалась в проруби. Я была с внучкой и бегала с ней, как молодая. Такую легкость чувствовала во всем теле!

Адрес: Маурер В.В., 665160 Хакасия, г. Черногорск, ул. Биджинская, д. 13.

## ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС «ПЛЮС»

*Синдром хронической усталости*

Разговор пойдет об использовании яблочного уксуса с добавкой. Вот потому-то и «плюс».

Начну с того, что несколько лет назад, не имея явных причин болезни, я стал плохо себя чувствовать: усталость на работе, вялость, болели голова, ноги, руки, шея. Перепробовал на себе многое, но улучшения не наступило.

Наконец после долгих хождений по знатокам от медицины врачи обнародовали мой диагноз: *синдром хронической усталости*. Тут же посоветовали изменить образ жизни.

Я перешел на раздельное питание, начал есть как можно больше овощей, фруктов, морской капусты, кресс-салата, соблюдать режим во всем.

По мере возможности, стал читать о моем заболевании все, что попадало под руку. И однажды наткнулся на книжечку Д.С.Джарвиса «Старинные домашние лечебные средства». Прочел в ней следующее: «Хроническая усталость — это болезнь. Причина болезни — недостаток йода в организме». Из других источников выяснилось также, что в большинстве областей России, в том числе и на Урале, где я живу, при хронической недостаточности йода у большинства жителей увеличена щитовидка. Почти у всех таковых наблюдается состояние усталости. Дефицит йода в организме снижает работоспособность, ухудшает память, человек становится вялым, вспыльчивым, его не покидают головные боли, шум в ушах, боли в суставах, он чаще других бо-



леет инфекционными болезнями. Причина кроется в том, что наша пища, в отличие от приморских стран, крайне бедна йодом.

Чтобы убедиться в наличии йода в своем организме, я воспользовался следующим тестом.

Вдоль и поперек своей спины при помощи спички и ватки нанес йодом горизонтальные и вертикальные полосы — йодную сетку, которые через 8-10 минут исчезли. Ежедневно в течение 12 дней мазал спину йодом, и все у меня вроде налаживалось: заметно уменьшилась боль в голове, почти исчез шум в ушах.

После повторного курса лечения на спине появились сухие полосы, кожа постоянно чесалась и шелушилась. Оказывается, как пишет вышеупомянутый доктор Джарвис, чтобы избавиться от хронической усталости, надо не спину мазать, а употреблять йод внутрь. Здесь уместно вспомнить письмо Н.К. Липчанской («ЗОЖ» №7 (211) за 2002 год) — «Рецепт в стихах»:

Один раз в день после еды  
 стаканчик выпейте воды,  
 Сначала воду подкислить —  
 Из яблок уксус прошлогодний  
 Две чайных ложечки налить,  
 Затем добавить каплю йода  
 И размешать с пол-ложечкою меда.

«Попейте недельки две, — говорит Липчанская, — этого будет достаточно».

Пил «напиток» в течение 8 дней, затем после трехдневного перерыва еще 8. Но теперь уже вместо йода добавлял каплю раствора Люголя (йодный препарат, используемый для смазывания горла при ангилах). Напиток приятный на вкус, чем-то напоминает арбузно-дынный сок.

Самочувствие мое заметно улучшилось. Примерно через месяц я почувствовал прилив энергии, перестал смертельно уставать, повеселел. Боли и шум в голове прошли, исчезла раздражительность, отрывка не повторялась. Одним словом, я убедился в том, что нашел именно то, что так долго искал.



И вот на радость себе, а может быть, и людям, назвал этот целительный напиток по-своему: яблочный уксус «плюс». 1 стакан кипяченой воды, 1 ч. ложка яблочного уксуса, 1 ч. ложка меда, 1 капля раствора Люголя. Принимать 1 раз в день после еды. Курс — 8 дней, перерыв 2 дня — в течение месяца.

Продолжительность лечения, сроки перерывов и состав — все это индивидуально. Можно смело увеличивать или уменьшать сроки и дозы лечения, оставляя неизменным одну каплю раствора Люголя.

Если запах или вкус напитка покажутся вам неприятными или вызовут аллергию, принимать его внутрь не следует. Делайте обтирания, примочки, втирания, купания в ванне.

Больных людей я обязан предупредить: прежде чем начинать лечение, посоветуйтесь с врачом.

Адрес: Каретникову Виктору Герасимовичу, 450001 г. Оренбург, ул. Туркестанская, д. 41, кв. 85.

## $H_2O_2$ ДАЛА СИЛЫ И ЭНЕРГИЮ

*Стресс, боли в сердце, суставах, желудке*

Хочу рассказать о том, какие советы «ЗОЖ» помогли мне. Три года назад мы с мужем и дочкой уехали жить в Словакию. Было очень трудно, не знали язык, переходный возраст у дочери, поиск жилья, работы, отсутствие полноценного общения, друзей, да к тому же я была на седьмом месяце беременности. В общем, эти три года ежедневных *стрессов* не могли пройти без последствий. К маме, в Россию, я приехала истеричкой, с *аритмией* и периодическими *болями в сердце, в желудке и с проблемами во всех суставах*. Нужно было срочно приводить себя в порядок. Поэтому вестник оказался очень кстати.

Мне понравился способ оздоровления с помощью  $H_2O_2$ . Мы с братом начали с *очищения организма*. Сначала вегетарианская диета пять дней с ежедневным очищением кишечника (1,5 л воды). Затем чистка печени.



Смешать и выпить 100 г сока лимона + 100 г оливкового масла, затем грелка на область печени. Так два дня подряд.

Подействовало: у меня вышло 4 камушка 5 мм диаметром и штук 20 мелких. Правда, потом в одном из номеров я прочитала комментарии врача и его совет проводить эту чистку только после УЗИ, когда есть уверенность в том, что крупных камней нет.

Потом мы чистили суставы отваром лаврового листа; а кровь — имбирным чаем.

Все эти советы были даны профессором Неумывакиным в одном из интервью вестнику.

А после этого мы с братом пили перекись водорода, начиная с двух капель 3 раза в день.

И вот представьте: неожиданные и приятные изменения не заставили себя ждать. Надо сказать, что до этого мы очень вяло пытались в течение трех недель полоть сорняки на огороде. А на четвертый день приема перекиси появилось столько сил и энергии! В общем, траву мы выпололи за три дня, брат переколол все дрова. Я совершенно уверена, что это результат действия перекиси водорода. Это подтверждается еще и тем, что в октябре я перестала пить ее регулярно, и опять начали ныть суставы, стала больше отекать к утру. Но как только начала опять ее принимать — улучшение наступило уже на следующий день. Меня это удивляет, но, честно говоря, и немного беспокоит: каковы они — отдаленные перспективы приема  $H_2O_2$ ? Не следует ли в будущем ждать каких-либо отрицательных последствий? Знаю, что ответа на этот вопрос нет — метод мало изучен. И все же хотелось бы жить без сомнений.

Елена Шарипова.

e-mail: malen@stonline.sk

«ЗОЖ»: Ну и не сомневайтесь! Лучше вместе с братом в качестве дополнения к перекиси займитесь физкультурой. Годаются любые упражнения. Лучше всего — в аэробном режиме: лыжи, ходьба, бег трусцой, плавание, гимнастика по утрам...



## КРОВАТЬ В ДВА ЭТАЖА

*Уход за лежащими больными*

Многим пришлось испытать, что значит уход за так называемым лежащим больным. Так вот, эти люди знают, что лежащие больные погибают чаще всего не от свалившей их болезни, а от заражения крови, неизбежного при пролежнях. Если такое случится — уже мало помогают самые дорогостоящие мази, специальные пластыри и салфетки. Главное в уходе — не допустить пролежней, а это удастся лишь поддержанием чистоты тела и доступом свежего воздуха.

Легко сказать! Но как сделать? Мне в этом, кажется, удалось чего-то достичь. Я начал с обычного аптечного резинового судна № 3. Но быстро понял, что на этом «судне» далеко не «уплывешь».

И вот уже более двух лет я с успехом использую довольно простую в изготовлении конструкцию.

Во-первых, нужна двухспальная кровать. Во-вторых, надо сделать (по площади кровати) два деревянных помоста из брусьев 25х35 мм, которые должны возвышаться над кроватью на 80 мм. На помосты укладываются два матраца из листового поролон (он продается в магазинах стройматериалов). В соответствующем месте одного из помостов и одного из матрацев делаются вырезы — по размеру отверстия в резиновом судне.

Теперь о судне. Дно в нем надо вырезать — в этом вся штука! Теперь на «модернизированное» судно надо изготовить матерчатый чехол (тоже с вырезом), а между чехлом и резиной расположить еще поролоновую прокладку. Можно было бы, казалось, просто накрывать судно куском ткани, но это будет хуже: ткань комкается, сбивается, на ней образуются складки.

Таким образом, больной укладывается на модернизированное судно, которое расположено точно над отверстием в матраце и помосте. А прямо под отверстием, между «этажами» кровати, я помещаю прямоугольный пластмассовый под-



дон от холодильника: в этот поддон и попадают все «отходы жизнедеятельности». Можно взять вместо поддона любую другую подходящую емкость, лишь бы она точно входила в пространство между помостом и поверхностью кровати. Теперь вы можете легко, одним движением руки, вынимать эту емкость, выливать ее содержимое, ставить обратно — к больному вы даже не прикасаетесь. Никакого запаха в квартире, чистое белье, тело больного в чистоте, полностью открыт доступ воздуха, да и вы затратили на всю «операцию» минимум сил и времени — чего еще желать? Надо только не забывать каждые 2-3 часа проверять содержимое поддона.

Зачем нужен второй помост, почему кровать должна быть двуспальной? Затем, что больного надо время от времени переворачивать на бок, переодевать, промывать тело влажными салфетками (не тереть!), протирать камфарным спиртом, смазывать любым жирным кремом. И все это проще делать, если переместить больного на второй, представленный к основному помост — в этом втором помосте уже нет необходимости тоже прорезать отверстие.

Несколько слов о памперсах и впитывающих салфетках. Вещи хорошие, но больно уж дорогие. Да, они хорошо впитывают жидкость, но от «остального» потом все равно приходится отмывать тело больного, а как все это делается — в приличном обществе не расскажешь.

Я не останавливаюсь здесь на описании деталей моей конструкции. Они могут быть разными — в зависимости от состояния больного, его потребностей и ваших возможностей. Главное в идее — «двухэтажность» кровати и свободное пространство между «этажами», то есть помостом и поверхностью кровати. Именно это решение обеспечивает доступ воздуха, кардинально облегчает уход за больным. И последнее. Не пугайтесь некоторой трудоемкости в изготовлении помостов, для «домашних умельцев» здесь нет ничего сложного. Зато в выигрыше — ваш больной, да и вам самим в чем-то легче жить.

Адрес: Рубашко Николаю Гавриловичу, 141008 Московская обл., г. Мытищи, ул. Матросова, д. 21/18, кв. 59.

«ЗО  
ко мыт  
ным и  
ние мн  
ленный  
В лн



*«ЗОЖ»: Сколько в России неподъемных больных?! Сколько мытарств, горя и неудобства доставляют они своим родным и близким. Конструкция Николая Гавриловича — решение многих проблем. А может, кто-то наладит промышленный выпуск подобных кроватей?..*

*В любом случае спасибо великое, Николай Гаврилович!*



## КАРАУЛ, ПОДПИСКА-2006!

Именно так можно назвать подписную кампанию в эпоху перемен. Перемены эти связаны с появлением *ежемесячного* выпуска «Предупреждения плюс» и с тем, что мы решили оставить вариант старой подписки — *один номер в два месяца*. Ситуация усугубляется тем, что подписных индексов ДВА и в первом, и во втором случае: один по каталогу «Почта России» (МАП), другой — по каталогам «Роспечать» и «Пресса России» (АПР). Ниже мы публикуем подписные купоны.

АБОНЕМЕНТ на газету-журнал		[ ] (индекс издания)									
Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ»											
(наименование издания)		Количество комплектов:									
на 2006 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда (почтовый индекс) (адрес)											
Кому (фамилия, инициалы)											
Доставочная карточка											
ПВ		[ ] на газету-журнал		[ ] (индекс издания)							
Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ»											
(наименование издания)											
Стоимость	руб.		коп.		Количество комплектов						
на 2006 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда (почтовый индекс) (адрес)											
Кому											

...останется...  
...полугол...  
...и вписа...  
...из каталога...  
...с 1 по 6 в...  
...запо...

на ЕЖ...  
...24222 в ка...  
...19777 в ка...  
...и «Пресс...  
Повторю, о...  
...индексам...

на...  
...99609 в...  
...41777 в...  
...и «Прес...  
По этим...  
...через...  
Обратит...  
...сквозная...  
...лучат тольк...

индексы	месяц
«Ежемесячные» (МАП/АПР) 24222/19777	
«Экономичные» (МАП/АПР) 99609/41777	



Вам останется только выбрать вариант подписки на первое полугодие 2006 года (ежемесячный или экономный), и вписать соответствующий индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы — с 1 по 6 в первом случае, и 2, 4 и 6 во втором. Не забудьте заполнить индекс, адрес и фамилию.

### Подписные индексы на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:

- 24222 в каталоге «Почта России» (МАП),
- 19777 в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

Повторю, оформившие подписку по этим подписным индексам будут получать журнал ежемесячно.

### Подписные индексы на ЭКОНОМНЫЙ ВЫПУСК:

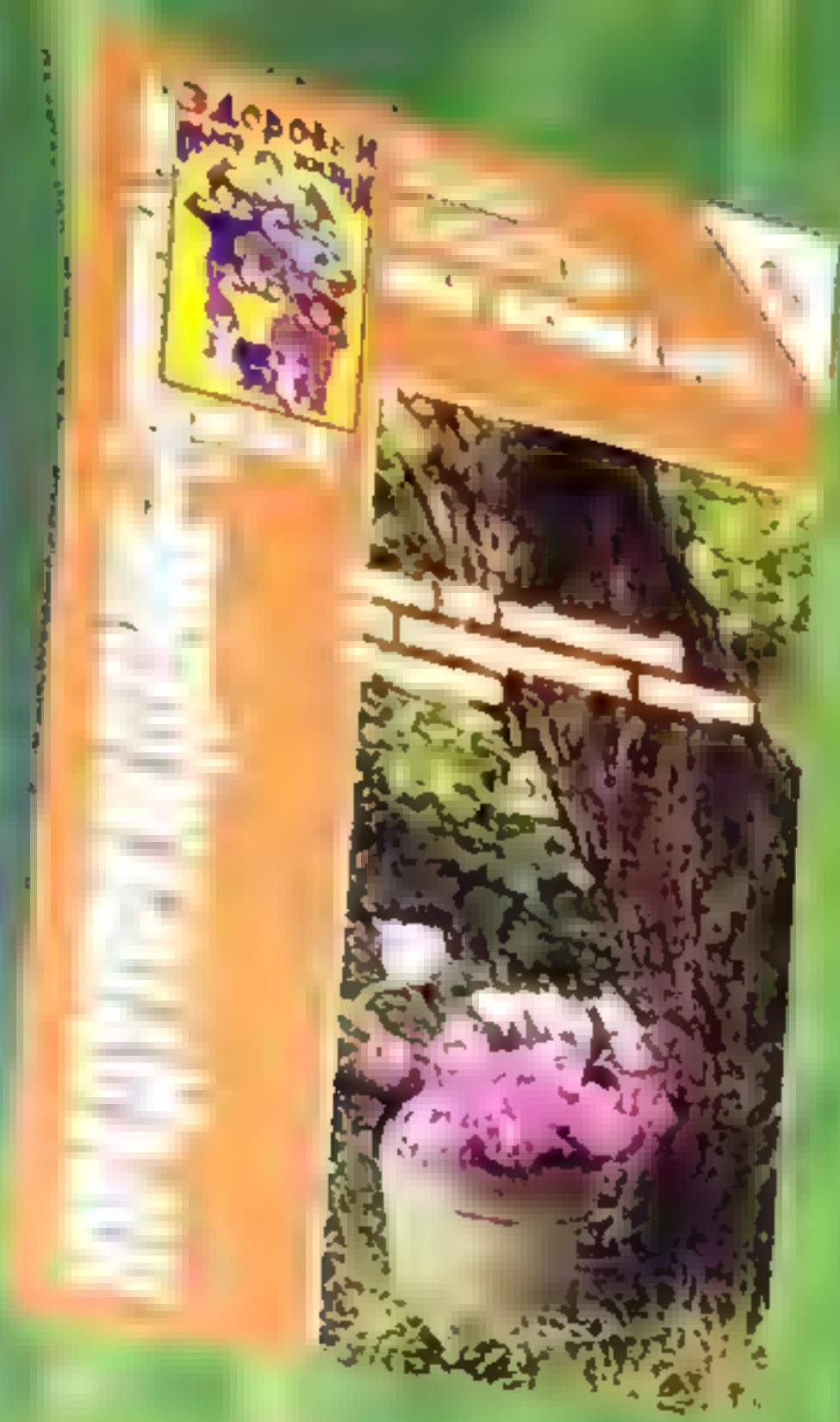
- 99609 в каталоге «Почта России» (МАП),
- 41777 в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

По этим индексам получение журнала будет идти через месяц — в феврале, апреле, июне.

**Обратите внимание** — нумерация журнала сквозная. Поэтому те, кто решил сэкономить, получат только 2(35), 4(37) и 6(39) номера.

месяцы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
индексы	1(34)	2(35)	3(36)	4(37)	5(38)	6(39)
«Ежемесячный» (МАП/АПР) 24222/19777	×	×	×	×	×	×
«Экономный» (МАП/АПР) 99609/41777		×		×		×





БИБЛИОТЕЧКА  
«30Ж»

Готовятся к выходу в свет в серии Библиотечка «30Ж»:

Мед и алоэ: опыт вестника «30Ж»  
Золотые страницы «30Ж» (часть 3)  
Из писем в рубрику «Домашний доктор» (часть 11)

Продолжается подписка на наши издания  
в почтовых отделениях России  
на II полугодие 2005 года.  
Напоминаем, что с этого полугодия  
«Предупреждение Плюс» будет выходить  
ежемесячно, то есть 6 номеров в полгода.  
Однако мы сохранили возможность  
подписаться по старой схеме  
3 номера в полгода (получение  
в августе, октябре, декабре).



Наши подписные индексы в каталогах:

Каталог «Почта России»  
24222 (6 номеров в полгода), 00600 (3 номера в полгода);

Каталог «Роспечать»  
Каталог «Пресса России»  
07777 (6 номеров в полгода), 07777 (3 номера в полгода).



БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ»



2005 №8/32

ПЛЮС

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЖИЗНИ ЖУРНАЛ

Золотые  
страницы «ЗОЖ»  
ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

Ноябрь





# СИЛЬНЫЕ ЗАЩИТНИКИ! КРЕМЫ-БАЛЬЗАМЫ **ЧАГА**

ПРИРОДНАЯ ПОМОЩЬ  
ВАШИМ СУСТАВАМ И ВЕНАМ

Березовый гриб ЧАГА – могучее средство от многих тяжелых болезней. Крем-бальзам ЧАГА при **заболеваниях суставов** снимет боль и уменьшит воспаление при остеоартрозе, радикулите, артрите, улучшит питание сустава, активизирует восстановление хряща и синовиальной жидкости. Успешно прошел клинические испытания в Институте ревматологии РАМН.

Крем-бальзам ЧАГА при **заболеваниях вен** снимет боль, судороги и вечерние отеки, повысит эластичность стенок сосудов, способствует устранению всех проявлений варикозной болезни ног.

Производятся с помощью уникальных технологий, содержат комплекс экстрактов высокоэффективных лекарственных растений и витаминов.



БИБЛИОТЕКА  
**ПРЕД**

Пр  
Редакция

Охрана  
журнала не  
ного разре  
ботка писем

Учредите

Ген

Свидет  
Идет по  
2006 год  
выходит  
• 3 номе  
(АПР) и  
• 3+3 д  
индекс

Для пис  
на адре  
261-62-9  
(факс). Б



БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

октябрь 2005 №8/32

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

Золотые страницы «ЗОЖ»:

## ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2005

Генеральный директор	Анатолий КОРШУНОВ
Директор	Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор	Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор	Ольга БЛИНОВА
Художник	Марон КАЗАК
Верстальщик	Жанна АГАПОВА
Корректор	Людмила СТЕПАНОВА

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000  
Идет подписка в почтовых отделениях России на I полугодие 2006 года. Напоминаем, что «Предупреждение Плюс» будет выходить двумя выпусками:

- **3 номера в полгода** со старыми подписными индексами **41777** (АПР) и **99609** (МАП). Получение в феврале, апреле и июне;
- **3+3 дополнительных номера в полгода** с новыми подписными индексами **19777** (АПР) и **24222** (МАП). Получение ежемесячное.

Подписано в печать 27.10.2005 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.  
Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 126 140 экз. Цена свободная. Заказ № 1995.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»  
101000 Москва, Армянский пер. 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел подписки для жителей Москвы и Московской области: (095) 261-62-93; редакция и отдел писем: (095) 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03 (факс). E-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru

Отпечатано в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда».  
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.



## СОДЕРЖАНИЕ

От редактора ..... 4

НЕВЫДУМАННАЯ ИСТОРИЯ ..... 6  
*о том, как йога помогла избавиться от остеохондроза  
и прочих недугов*

ЗЕРКАЛО ДУШИ ..... 7  
*Йогатерапия*

ОДИН ИЗ СЕМЬИ ОТРЕШЕННЫХ ..... 9

ЛЕЛЕЙТЕ ТЕЛО, СОЗНАНИЕ И ДУШУ ..... 11

В ГАРМОНИИ ТЕЛА И ДУХА ..... 16  
*Советы для начинающих*

### ШАГ К ПОЗНАНИЮ СЕБЯ

КУРС УПРАЖНЕНИЙ ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ ..... 20  
*Упражнения 1-8*

КУРС УПРАЖНЕНИЙ ВТОРОЙ НЕДЕЛИ ..... 33  
*Упражнения 1-7*

КУРС УПРАЖНЕНИЙ ТРЕТЬЕЙ НЕДЕЛИ ..... 38  
*Упражнения 1-3*

КУРС УПРАЖНЕНИЙ ЧЕТВЕРТОЙ НЕДЕЛИ ..... 40  
*Упражнения 1-9*

КУРС УПРАЖНЕНИЙ ПЯТОЙ НЕДЕЛИ ..... 42  
*Упражнения 1-11*

КУРС УПРАЖНЕНИЙ ШЕСТОЙ НЕДЕЛИ ..... 42  
*Упражнения 1-12*

КУРС УПРАЖНЕНИЙ СЕДЬМОЙ НЕДЕЛИ ..... 44  
*Упражнения 1-14*

КУРС УПРАЖНЕНИЙ ВОСЬМОЙ НЕДЕЛИ ..... 47  
*Упражнения 1-16*

КУРС УПРАЖНЕНИЙ ДЕВЯТОЙ НЕДЕЛИ ..... 50  
*Упражнения 1-15*

КУРС УПРАЖНЕНИЙ  
С ДЕСЯТОЙ ПО ДВЕНАДЦАТУЮ НЕДЕЛЮ ..... 55  
*Упражнения 1-16*

КОММЕНТАРИИ ДОКТОРА ПЕЧЕНЕВСКОГО ..... 67



## ВИДЕНИЕ ИСТИНЫ

МЕДИТАЦИЯ КАК СПОСОБ РАССЛАБЛЕНИЯ .....	72
ЗВЕЗДА АЙЕНГАРА .....	74
ШАВАСАНА: ИСКУССТВО РАССЛАБЛЕНИЯ .....	78
Уроки Б.К.С. Айенгара	

## В ПОИСКАХ СВОЕГО «Я»: практика медитации

начало .....	84
подготовка к медитации .....	84
время медитации .....	85
положение тела .....	86
о глазах .....	86
дыхание .....	87
мантра .....	89
успокоение ума .....	89
концентрация на сердце .....	90
медитация с портретом учителя .....	90
<b>ПУТЬ К СЕБЕ</b> .....	91
расслабление .....	96
сосредоточение .....	97
собственное медитационное состояние .....	97
<b>МАКИО, ИЛИ ЧЕРТОВ МИР</b> .....	98
я осознаю .....	101
дополнительные замечания .....	104
медитация при ходьбе .....	104
концентрация .....	106
упражнения в концентрации .....	108
концентрация на черную точку .....	109
мой друг — сердце .....	109
пульс жизни .....	110
внутренний цветок .....	110
внутреннее пламя .....	111
<b>ЗАЧЕМ ЕДЯТ ЙОГИ</b> .....	112



## ОТ РЕДАКТОРА

### ТРИ ЛУЧШИХ СЕЗОНА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ

Да, было время, когда тираж вестника «ЗОЖ» не превышал 50-100 тысяч экземпляров. Ваших писем, естественно, было значительно меньше, и основное поле вестника занимали материалы по различным системам и методам оздоровления. Все это были интереснейшие публикации, положившие начало активному самолечению, самовосстановлению и самопреодолению. Нас захлестнуло потоками информации по раздельному и вегетарианскому питанию, сыроедению, о различных способах очищения всего организма и отдельных его частей. Возникли, как из-под земли, лечебное голодание, методики знаменитых натуропатов: Шелтона, Брэгга, Бройса и наших — Залманова, Порфирия Иванова, Караваева, Малахова, Семеновой, Стрельниковой, Травинки. То есть большинство этих методик существовали, конечно, всегда, но тут буквально «прорвало»! А джоггинг, то есть бег трусцой? Вспомните, сколько было «бегущих навстречу утру» на наших дорогах и улицах лет 10-15 назад, сколько людей перестали переедать, прошли различные программы очищения, занялись физическими упражнениями! Есть в том заслуга и вестника «ЗОЖ». Вот почему мы называем эти материалы «Золотыми страницами «ЗОЖ».

Тираж вестника, как я уже сказал, был тогда невелик. Поэтому мы решили потряхнуть стариной, сдуть с нее пыль и посмотреть повнимательнее — так ли уж это все было интересно, полезно и важно? Выбор в этот раз пал на йогу, памятуя о том, какой положительный резонанс был на номер «Предупреждения Плюс», посвященный Пяти тибетским упражнениям в изложении Питера Келдера.

Йога — это прежде всего комплекс физических упражнений, доказавший свою эффективность на протяжении не одной тысячи лет. Конечно, смысл йоги не только в том, чтобы научиться завязывать узлом собственное тело. Да это в большинстве случаев вовсе и не нужно. Неоспоримо другое — наше тело требует регулярного к себе внимания в виде посильных тренировок и нагрузок. Занимаясь какой-либо гимнастикой, мы не только оздоравливаем организм, но и существенно замедляем процесс старения, а иногда и



обращаем его вспять, когда после месяца регулярных занятий наше тело «вдруг» начинает становиться гибким и сильным, как в молодые годы. И меняются не только походка и осанка, но и выражение глаз. Тебе начинают говорить: «Ты прекрасно выглядишь». А ты и сам знаешь: «Да, чувствую себя на все сто!» В этом смысле хороши любые физические нагрузки. Но йога оказывается наиболее доступной, когда недоступными стали бассейны и стадионы, или болезнь не позволяет, например, бегать. Да и климат у нас такой, что проще заниматься дома. Особенно это касается периода с осени по весну, когда работа на приусадебных участках и летние прогулки и купания невозможны. (Я тут не говорю про тех, кто занимается моржеванием.)

То, что йога доступна всем и в любом возрасте, мы утверждали не раз. Лишнее тому доказательство — пример Анатолия Лощина, в чьем исполнении мы даем изображения поз (асан). Анатолию Андреевичу — 72, но, как вы можете видеть, он в прекрасной форме и в состоянии выполнить абсолютно все упражнения, включенные в наш выпуск. А ведь несколько лет назад Анатолия Андреевича сбила машина, он получил ряд серьезных травм, в том числе и черепно-мозговые. Вердикт врачей был, как приговор — постельный режим до конца дней. Однако занятия йогой вкупе с дыхательными упражнениями позволили ему восстановиться до абсолютно здорового состояния. Анализы и тесты, которые Лощинин прошел в последнее время, показывают, что его организм соответствует биологическому возрасту 55 лет! Делайте выводы.

И еще. Йога — это и занятия для духа, то есть практика медитаций. Этому посвящена вторая часть нашего номера (см. с. 72). Вы можете завести себе две закладки и, осваивая упражнения первых недель, одновременно заниматься медитацией. Помните, что наше здоровье начинается с головы, и надо бы навести порядок и там. Забудьте про все, что мешает жить. Как бы ни делили и ни перекраивали зарплаты и пенсии, льготы и субсидии, вас это не должно раздражать — бывали времена и похуже.

Плюньте в телевизор и займитесь йогой.

Главный редактор журнала  
«Предупреждение Плюс»  
Сергей АНДРУСЕНКО.



## НЕВЫДУМАННАЯ ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ЙОГА ПОМОГЛА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА И ПРОЧИХ НЕДУГОВ

Хотел бы рассказать свою историю, которая хоть и незатейлива, но поучительна. Никогда не думал, что йога сможет таким образом преобразить меня. 10 лет — с 1981 года — меня страшно мучил остеохондроз поясничного отдела. Ни ни сесть, ни встать. Чтобы умыться, приходилось приседать, нагнуться не мог. И вот только в 91-м году, прочитав в «Советском спорте» интервью Фаека Бириа, материалы по йоге, решил попробовать вылечить себя — выхода другого просто не было. Отлежал в больницах, прошел курсы точечного массажа и иглотерапии — все это давало лишь временное облегчение.

Месяца три просто «баловался» — пробовал различные асаны, так, бессистемно. Но даже при этом стал замечать положительные изменения. Вот тогда-то и решил освоить курс йоги Фаека Бириа «от» и «до». Начал заниматься по той самой программе, которая была опубликована в вестнике «ЗОЖ». Уже через четыре месяца заметил, что изменился не только внутренне, но и, как в одном из интервью сказал Фаек Бириа, почувствовал, что у меня стали меняться кости.

Мне 41 год. Я старший научный сотрудник. Человек очень занятой, но тем не менее каждый день выкраивал время для занятий, и йога вошла в мою жизнь, резко изменив ее. Сейчас вкупе с йогой хочу заняться медитацией.

Что сказать о результатах? Ну, во-первых, — и это самое главное — я забыл о своем остеохондрозе. Во-вторых, перестал простужаться. Раньше от холодной воды сразу начинало болеть горло. Теперь даже принимаю контрастный душ — и ничего.

И, н  
теперь  
кое упр  
шается  
стей, пр  
лению.  
день по  
выходн  
танию.

Но в  
дит евр  
рится, л  
личный  
Ва

Так  
на йогу  
60-х. И  
ководо  
гигиен  
На  
вых по  
мы все  
Лишь  
метов  
способ  
Бес  
ма мож  
что-то  
стрель  
ных во  
ний, т  
йога, л



И, наконец, стал бегать. Правда, я бегал и до йоги, но теперь бегаю осознанно. Бег для меня — не просто физическое упражнение. Бег — это преодоление. Во время бега повышается жизненный тонус, и ты перестаешь бояться трудностей, препятствий. То есть бег дает способность к сопротивлению. Бегаю 5 раз в неделю, или в крайнем случае через день по 30-40 минут в обеденный перерыв, или до 2 часов в выходные дни. Естественно, изменилось и отношение к питанию. Уже год я раз в неделю голодаю по 36 часов.

Но вернусь к йоге. Считаю, что эта система вполне подходит европейскому человеку. Понимаю, что пока, как говорится, петух не клюнет, никому ничего не нужно. Но, думаю, личный мой пример — самый лучший довод в пользу йоги.

**Василий Архипкин, г. Красноярск.**

## ЗЕРКАЛО ДУШИ

*Йогатерапия*

Так уж повелось, что мода приходит к нам с Запада. мода на йогу не исключение. Мы познакомились с ней в конце 60-х. Именно в ту пору и началась охота за ксероксами руководств, в которых описывались позы и техники, диета и гигиена, медитация и концентрация.

На Западе народ прагматичнее нашего. Поэтому на первых порах, двигаясь по стопам западных поклонников йоги, мы все больше интересовались оздоровительной практикой. Лишь позже загорелись постижением более «высоких» предметов — медитации, астрального тела, сверхчувственных способностей.

Бессистемное чтение породило у большинства из нас весьма мозаичное представление о йоге. С одной стороны, это что-то типа восточной гимнастики, с другой — философия, третьей — вроде бы способ приобретения сверхъестественных возможностей. А тут еще и огромное количество названий, типов и разновидностей: карма-йога, хатха-йога, крия-йога, лая-йога, раджа-йога, сахаджа-йога и так далее.



Так что же такое йога: религия или искусство, способ лечения или философия, наука или психотехника? И в чем ее польза для обычного человека?

Йога — это и то, и другое, и третье, и ни одно из них. Мудрецы древности не называли йогу ни философией, ни способом врачевания, ни даже духовным путем. Они именовали ее «даршана», что в переводе с санскрита значит «зеркало». Если вы занимаетесь йогой, то в каждый момент своего существования вглядываетесь в себя. Если ваши занятия правильны, то зеркало показывает, каковы вы есть и чем должны стать. Если вы искренни, то зеркало отразит ваши грехи и ошибки. При этом вы должны разбить не его, а собственное «я».

О каком зеркале идет речь?

Ответ на этот вопрос содержится в «Йога Сутрах» — единственном первоисточнике ортодоксальной йоги, составленном во 2-м веке до н.э. легендарным мудрецом Патанджали, считающимся ее отцом. Патанджали связал воедино три традиционных для индийского подвижничества пути к спасению — действие, знание и преклонение — в одно целое — йогу. На протяжении многих веков традиционная йога существовала в неразделимом единстве этих составляющих. Лишь в более позднее время появились люди, расчленившие живое тело йоги и взявшиеся утверждать, что они проповедуют, скажем, только преклонение, или карма-йогу, или медитацию. Конечно, когда кто-то заявляет, что занимается такой-то или такой-то йогой, он косвенным образом бросает тень на все остальные разновидности йоги. Именно это породило фанатизм, закрывший путь к спасению.

С другой стороны, расчленение йоги многими было использовано для стяжания славы и благополучия: ведь если вы хотите добиться успеха, то, как и в любом бизнесе, вам необходимо каждый день обновлять ярлыки. Вот почему возникали и продолжают возникать все новые и новые разновидности йоги. В то время как подлинная, традиционная йога Патанджали продолжает существовать как целостная, неделимая и всеобъемлющая система.



Этот путь состоит из восьми компонентов, на первый взгляд, столь различных, что заставляет наш западный ум метаться в поисках подходящего ярлыка: «Философия?», «Техника?», «Религия?».

Вот эти компоненты: яма (моральные предписания), нияма (индивидуальная дисциплина), асана (поза), пранаяма (контроль над дыханием), пратьяхара (отвлечение чувств от внешних объектов), дхарана (сосредоточение), дхьяна (созерцание), самадхи (реализация).

Почему эти компоненты существуют вместе и какова их внутренняя взаимосвязь — тема очень обширная и должна быть предметом отдельного рассмотрения. Поэтому для начала мы расскажем лишь о тех из них, которые имеют прямое отношение к здоровью.

## ОДИН ИЗ СЕМЬИ ОТРЕШЕННЫХ

Фаек Бириа — один из известнейших людей в мире йоги, ученик Айенгара, директор Парижского института йоги. В этой главе Фаек Бириа проводит теоретическое занятие. Он рассказывает о йоге как средстве профилактики и лечения многих заболеваний. Предваряет урок рассказ о самом Фаеке Бириа.

Первый раз я встретила Бириа в Институте йоги Б.К.С. Айенгара в Индии. Сначала я решила, что он член семьи Айенгара — из-за характерного тилака на лбу. Первое впечатление оказалось верным — этот тилак действительно символизирует принадлежность Бириа к духовной традиции семьи Айенгара — величайшего из учителей хатха-йоги современности.

В мире миллионы людей занимаются по системе Айенгара, работают тысячи учителей этого направления. Но только трое из них отмечены знаком подлинной принадлежности к традиции. Только эти трое стали носителями уходящей



своими корнями в глубокую древность йоги Айенгара в ее ортодоксальном и чистом виде. Среди троих — Фаек Бириа.

Так кто же он, Фаек Бириа?

«Я принадлежу к группе, — говорит Бириа, — которая на санскрите называется «вайранья» — отрешение. В этом мире у меня нет привязанностей. Небо — мой отец, земля — моя мать. У меня нет ни прошлого, ни настоящего, ни будущего».

Начиная с пятилетнего возраста, на протяжении 10 лет Фаек Бириа жил и обучался у духовного учителя. С ним изучил эзотерическую и обычную медицину, освоил принципы целительства, узнал секреты всевозможных трав, стал, выражаясь языком Запада, экспертом в области питания и диеты.

В школу он пошел только в возрасте 15 лет, но эта специфическая подготовка дала ему так много, что он не испытывал никаких трудностей ни в школе, ни впоследствии в других учебных заведениях. Он учился успешно и очень быстро.

Получил степень доктора химии, доктора фармакологии, диплом инженера-физика и еще один — по прикладной математике. Парижский университет присвоил ему звание профессора в области естественных наук.

Но постоянно наряду с работой в университете, преподаванием, защитой дипломов, написанием научных трудов шла и другая работа — внутренняя, духовная. Он возвращался на Восток, много путешествовал, многому и у многих учился. Его интересовала не только йога. Он изучал самые разнообразные системы тела и духа, сам стал признанным учителем. В соответствии с индийской традицией ему был присвоен титул Йогачарья — тот, кто достиг вершин йоги.

Долгое время он упорно и уединенно практиковал йогу в Гималаях. Словом, прошел долгий и трудный путь, достиг зенита славы. И после всего этого встретил своего настоящего учителя — Айенгара. К этому моменту Бириа занимался йогой уже 22 года. Но...

«Глубина его знаний, его смирение, его понимание йоги были настолько прекрасны, интегральны и чисты, а сама



структура его практики была такой стройной и незыблемой, что, когда я узнал его учение, мне стало стыдно за себя. Мною овладело только одно желание — скрыть от него и как можно скорее забыть все то, чему я учился долгие годы до встречи с ним», — говорит Бириа.

И он начал с самого начала. Стал новичком в йоге для того, чтобы вновь изучать ее у ног своего учителя. Через некоторое время Айенгар благословил его учить других.

«Обучая йоге, я понял, что могу менять выражение на лицах других людей: когда они выходят из класса, на их лицах светится улыбка. Эта улыбка делает меня таким счастливым, что я не променяю ее ни на что в мире».

Итак, Бириа начинает учить йоге Айенгара сначала во Франции, а затем в других странах. Он становится главным европейским авторитетом в области подготовки учителей в традиции Айенгара. Мэрия Парижа делает его своим советником по вопросам культуры «Гранд-Опера», приглашает его преподавать йогу звездам французской сцены, его учениками становятся знаменитые танцоры и спортсмены. В 1985 году Бириа официально открывает Институт йоги. Но все эти успехи не мешают ему продолжать смиренно двигаться по пути йоги — вести очень скромный образ жизни, делиться всем, что имеет, с каждым, преподавать йогу в тюрьмах...

Е. Федотова.

## ЛЕЛЕЙТЕ ТЕЛО, СОЗНАНИЕ И ДУШУ

По мере того, как мы овладеваем различными асанами йоги и начинаем лучше понимать и чувствовать свое тело, у нас появляется множество вопросов относительно того, какая поза наиболее эффективна для коррекции, профилактики и терапии различных заболеваний тела. Впрочем, не только тела, но и души — ведь они неразделимы.



Поэтому сегодня я останавлиюсь на проблемах, связанных с йогатерапией — искусством лечить при помощи йоги.

Йога — это не медицинская наука. Йога — это наука об освобождении души посредством интеграции сознания, психики и тела.

Но в жизни часто случается так, что наша деятельность приносит побочные плоды. Например, если мы строим завод для производства какой-нибудь продукции на продажу, вдруг оказывается, что наше производство порождает, кроме основного продукта, еще какой-то побочный, также имеющий товарную ценность. Бывает даже так, что мы забываем об основной продукции и полностью переориентируем производство на изготовление этого побочного товара. То же самое происходит и с йогой. Она многогранна, и хотя ее целью и кульминацией является освобождение души, у нее есть множество побочных «продуктов», среди которых — здоровье, счастье, покой и умиротворенность. Именно в этом смысле йогу можно в известной степени рассматривать как разновидность медицинской науки.

Наше здоровье и даже само наше существование зависят от правильного функционирования двух систем — дыхания и кровообращения. Эти системы — врата в царство нашего организма. Если их разрушить, заблокировать или запереть, возникнет болезнь. Для наглядности представим комнату, в которой мы находимся, — это наше тело. Если закрыть окна и двери, воздух быстро станет затхлым. Эта затхлость — болезнь. Как с ней бороться? Надо просто открыть окна и двери, и чистый воздух унесет затхлость. Точно так же практика асан в йоге дает телу энергию и стимулирует правильное функционирование всех систем, циркуляцию крови и кислорода. Улучшая циркуляцию, асаны тем самым способствуют излечению заболеваний печени, желудочно-кишечных, сердечно-сосудистых и так далее.

Конечно, любое лечение требует времени. Ведь это естественный процесс, и он должен протекать в своем естественном ритме. Ведь даже современные лекарственные препараты не излечивают сами по себе, а лишь облегчают и ускоря-



ют естественный ход вещей. Лекарства не исцеляют — исцеляет одна только природа. Йога не пользуется лекарственными препаратами, следовательно, она ничего не ускоряет. Она полагается на вашу собственную силу и природу, чтобы помочь организму функционировать настолько быстро и эффективно, насколько он на это способен. Поэтому йога действует медленно, в то время как современная медицина действует быстро, но, увы, далеко не всегда эффективно.

В связи с этим йогу, как правило, используют не для лечения изолированных симптомов или каких-то отдельных заболеваний, но для оздоровления всего организма. Ведь асаны и пранаяма не просто улучшают функции того или иного органа или системы — они изменяют всю нашу биохимию, тем самым корректируя деятельность каждой клетки.

В каких же целях это медленное, но верное «лекарство йоги» наиболее эффективно и показано?

В соответствии с наукой йоги все болезни делятся на три большие категории. К первой из них относятся заболевания, требующие хирургического вмешательства. Йоги, впрочем, считают, что хирургия — это не наука, а искусство, и хирург должен быть не врачом, а, скорее, художником.

Конечно, существует множество примеров того, как йога помогает избежать хирурга, излечивая заболевание без каких-либо операций. Но есть и такие случаи, когда помочь может только хирург. Тогда роль йоги — это физическая и психологическая подготовка пациента к операции, а также быстрая его реабилитация в послеоперационный период.

Ко второй категории заболеваний йога относит острые недомогания типа гриппа, диареи, требующие быстрого излечения.

В соответствии с йогической наукой такие болезни есть следствие попыток сильного крепкого организма избавиться от накопившихся в нем токсинов. Если у вас насморк, лихорадка, простуда или расстройство желудка, это означает, что вы совершили что-то противное естественному ходу вещей, а ваше тело, будучи достаточно сильным и бодрым, пытается само избавиться от собственных токсинов и ядов.



Для наглядности рассмотрим простой пример. Часто бывает, что старший ребенок в семье не доставляет родителям беспокойства — практически не болеет, а младший, напротив, часто простужается, болеет гриппом или страдает от желудочно-кишечных расстройств. Мы, как правило, считаем, что со старшим ребенком нам повезло, он здоров, а младший — слаб и болезнен.

Йога утверждает обратное. Когда внутренняя энергия велика, тело легко избавляется от токсинов: вы тяжело болеете 2-3 дня, у вас, к примеру, высокая температура или расстройство желудка. А после этого короткого, но трудного периода вы опять совершенно здоровы.

Но если у вас постоянно течет из носа или все время что-то не в порядке с желудком — тогда вы должны быть очень осторожны. Потому, что это признак того, что ваше тело недостаточно сильно, чтобы сразу избавиться от накапливающихся в нем ядов.

Вспомните, как часто ваши знакомые, постоянно болея, доживают до глубокой старости. Вы знаете их уже лет 30, они очень слабы, часто нездоровы, и вам кажется, что они вот-вот покинут этот мир, но они, продолжая болеть, живут до 70—80 лет. Это означает, что их внутренняя энергия велика, и, регулярно болея, они регулярно освобождаются от токсинов.

Но есть и другие случаи. Бывает, что вам сообщают о внезапной смерти какого-нибудь вашего знакомого, и вы не можете этому поверить: «Этого не может быть! Я встретил его на днях, и он был абсолютно здоров. Как же это могло случиться, ведь он никогда не болел!». Вот именно поэтому он и умер: в организме не было достаточно энергии, чтобы регулярно выбрасывать токсины, и они накапливались, незаметно подтачивая жизненные силы.

Конечно, йоги считают, что надо вести здоровый образ жизни, практиковать асаны и в результате полностью избавиться от ядов и токсинов и никогда не болеть, жить долгой и полноценной жизнью. Но это идеал, и он не всем доступен. Поэтому мне особенно хочется предостеречь тех, кто не занимается никакими упражнениями, не заботится о своем здоровье, но тем не менее не болеет. Чем здоровее такие люди



выглядят, чем меньше они болеют, тем в большей степени вероятно, что в их теле накапливаются страшные, разрушительные вещества и зарождаются неизлечимые болезни.

К третьей категории заболеваний йога относит хронические болезни. Я не буду здесь излагать теорию хронических заболеваний. Отмечу лишь, что йога весьма и весьма эффективна при лечении большинства известных медицинской науке хронических заболеваний, в том числе и таких, которые часто считаются неизлечимыми. Однако каждый случай йогатерапии хронической болезни требует индивидуальной работы с опытным учителем.

При этом мой совет вам — старайтесь избегать тех «йогатерапевтов», которые, освоив три асаны за шесть месяцев, претендуют на то, чтобы лечить и учить других. Врач учится в институте, ординатуре, аспирантуре, и через много лет собственной практики он наконец становится специалистом в своей области. Точно так же и йогатерапевт овладевает своим искусством долгие годы, обучаясь под руководством опытного наставника. Поэтому если рядом с вами нет опытного учителя, имеющего традиционную подготовку, то лучше не полагаться на сомнительных йогатерапевтов, а обратиться к обычному врачу.

Ну, и, конечно, по мере того, как вы будете продвигаться в йоге, укрепляя свое тело и дух, мы покажем вам, как, модифицируя те или иные асаны из уже освоенных вами, вы сможете преодолевать острые заболевания и готовить себя к борьбе с хроническими болезнями.

И при этом не будем забывать об основном принципе йоги — о том, что в обычном медицинском смысле она все-таки не лекарство. Великие учителя, открывшие ее для человечества, всегда подчеркивали, что йога не столько лечит, сколько предупреждает всевозможные недомогания духа и тела. Так, отец йоги мудрец Патанджали утверждает: «Лишь ту боль, которой еще только суждено прийти, можно преодолеть». Так что давайте, используя профилактический потенциал древнего учения, постараемся избавиться от страданий в будущем, закаляя и лелея наше тело, сознание и душу сейчас.

Фаек Бириа.



# В ГАРМОНИИ ТЕЛА И ДУХА

*Советы для начинающих*

Йога в переводе с санскрита означает «союз», «единство». Если подходить к данному вопросу с философской точки зрения, то йога — одна из шести традиционных философских школ Индии. Эти школы называют «даршанами». «Даршана» в переводе с санскрита означает «зеркало». Таким образом, даршана — это зеркало, в которое каждый, вставший на духовный путь, наблюдает себя как бы изнутри. Главное отличие йоги от других даршан заключается в ее практической направленности. На 90 процентов йога состоит из практики.

Отец йоги мудрец Патанджали определил йогу как остановку модификаций духа. По его мнению, йога — это искусство плыть против течения жизни с радостью и блаженством. Для достижения этого состояния мудрец предложил путь, состоящий из 8 частей.

Две первые составляющие пути — яма и нияма — этические правила поведения. Следующий аспект — асана, или поза, — так называемый физический аспект йоги. Четвертый аспект — пранаяма, или искусство йогического дыхания. Пятый аспект — пратьяхара — втягивание чувств внутрь, отвлечение их от внешнего мира. Последние три аспекта (дхьяна, дхиана, самадхи, или концентрация, созерцание и реализация) — венец йоги, ее внутренние аспекты.

Если у вас хороший учитель, для занятий йогой нет противопоказаний. Древний текст говорит: «Стар ты или молод, мужчина ты или женщина, веришь или нет, здоров или болен, эта йога поможет тебе достичь истины». Однако в нашей стране йога еще очень молода. Конечно, многие люди учат здесь йоге, но фундамент настоящей традиционной йоги был заложен всего несколько лет назад как результат занятий, которые провел со всеми желающими наш учитель Б.К.С. Айенгар.

Поэтому, если рядом с вами нет опытного учителя традиционной йоги, перед началом занятий необходимо по-



советоваться с врачом, особенно в том случае, если вы уже немолоды и страдаете какими-либо хроническими заболеваниями.

Самостоятельно подчас очень трудно определить, подходят ли человеку какие-то занятия или нет. Поэтому попробуйте сделать так. Занимайтесь йогой, следуйте той программе, которую мы вам предлагаем, но никому не говорите об этом. Если через некоторое время окружающие станут вам говорить: «Послушай, что это с тобой происходит? Ты так хорошо выглядишь, стал спокойнее, ну просто другой человек», — значит, вы на правильном пути. Если же вам будут говорить: «Что-то с тобой не то. Что случилось?» или что-нибудь в этом роде, значит, что-то не в порядке с вашими занятиями.

В йоге мы должны продвигаться вперед очень постепенно. Сначала необходимо подчинить себе свое тело, правильно выполнять асаны, — так говорит Патанджали, отец йоги. Когда вы овладеете асанами, можно приступить к освоению техники дыхания. В противном случае вы окажетесь в положении человека, который гоняется за двумя зайцами, и не освоите должным образом позы. Поэтому на первых этапах я рекомендую только следить за тем, чтобы дыхание при выполнении асан было ровным и спокойным, протекало естественно, без задержек.

Что касается работы с сознанием, медитации, то все священные тексты требуют от ученика сначала подготовить свое тело и дух с помощью асан и пранаямы — укрепить себя физически, психологически, духовно. В противном случае медитация будет равно опасна как для тела, так и для духа. Когда пробуждается энергия, следует быть готовым к этому. И в первую очередь речь идет о теле. Оно должно быть очень здоровым. Иначе ему не вынести груза энергии, и человек заболеет, несмотря на то, что вы будете расти духовно. Задумайтесь: сколько учителей, которых мы почитаем, умерли от тяжелых, неизлечимых болезней.

Да, да, пробуждение внутренней энергии — серьезный шок для организма. В Бхагавад-Гите, произведении, которое считается Библией йогов, Арджуна просит бога Вишну о том,



чтобы тот предстал перед ним. И бог говорит ему: «Я дам тебе такие глаза, чтобы ты мог вынести мой вид». Нужно быть очень сильным, чтобы увидеть истину. И система моего учителя Б.К.С. Айенгара делает нас такими.

Мой вам совет – выполняйте все позы, которые рекомендуются для данной недели занятий. И не торопитесь. Если вам кажется, что вы еще недостаточно хорошо освоили, скажем, упражнения второй недели, не стремитесь переходить к третьей. Выполняйте упражнения второй недели не одну, а две, три, четыре недели – столько, сколько вам нужно, чтобы освоить позы. Самое главное в йоге – это не практика как таковая, а *правильная практика*.

Поэтому следите также за тем временем, которое рекомендуется находиться в данной позе. Конечно, в принципе вы можете находиться в позе столько, сколько можете. Однако вначале я не советую выполнять позы долго. Возьмем для примера Уттхита Триконасана (см. стр. 23) – позу треугольника. Допустим, вы можете выполнять ее в каждую сторону дольше чем 20 секунд. Тогда лучше всего делать ее дважды.

Итак, следуйте предлагаемым программам. Они выбраны на основе опыта моего учителя. А он практикует йогу уже 55 лет, каждое упражнение проверял на себе и на многочисленных учениках. Что касается продолжительности занятий, то для начала 15–20 минут в день вполне достаточно.

Меня часто спрашивают, какая поза лучше всего снимет усталость, придаст силы. Откровенно говоря, для начинающих только регулярные занятия по этой программе в целом дадут эффект. Если вы уже какое-то время занимались йогой, то для снятия усталости можете выполнять наклоны вперед и перевернутые позы. Однако, если вы начинающий, не советую основывать свою практику на позах исключительно на расслабление. Это даст какой-то положительный эффект только в первое время. Затем вы станете инертными, хотя вам будет казаться, что это духовное пробуждение.

Поэтому, выполняя упражнения, помните о двух основных правилах.



Во-первых, как бы вы ни строили занятия, *силовые позы* (например, позы стоя) следует выполнять столько же времени, сколько и позы на *расслабление*. Например, Сарвангасана, Халасана, Шавасана...

И второй момент. В природе человека больше стремиться к выполнению тех поз, которые даются легче, и избегать тех, которые трудны. Постарайтесь изменить это отношение — выполняйте те позы, которые вам не даются, попытайтесь подружиться с ними, полюбить их.

И если вы достаточно наблюдательны, то заметите странную вещь — изменится не только ваше отношение к нелюбимым позам, изменятся и ваши отношения с окружающими. В том числе и с теми, кого вы недолюбливали. Вы поразитесь, насколько гармоничными становятся ваши отношения с другими людьми. Эта гармония с окружающими породит в вас гармонию с обществом.

И еще довольно распространенный вопрос: какой диеты должен придерживаться занимающийся йогой? Мне трудно понять, почему некоторые придают такое значение диете в нашем мире, где столько людей просто голодают. Пища должна быть простой, легкоусвояемой, соответствовать потребностям данного организма. Йога делит всю пищу на три категории — саттва, раджас и тамас. Первая продлевает жизнь, приносит счастье и здоровье, вторая возбуждает, третья порождает инертность и болезни. Каждый занимающийся йогой должен сам выяснить путем проб и ошибок, какая еда ему больше подходит.

Если вы обратитесь к регулярным занятиям йогой, то увидите, как изменится ваше отношение к пище. Постарайтесь быть наблюдательными, практикуйте йогу и смотрите, какую пищу вы предпочитаете после того или иного занятия. И тогда очень постепенно вы определите, из чего складывается ваша жизнь, от чего зависит ваше настроение.

И еще: если вам хочется чего-то такого, что заведомо вредно или неприемлемо, лучше уступить этому желанию и съесть немножко, чем, сдерживая себя, нанести огромный вред нервной системе. Это касается не только еды, но и вредных



привычек, например, курения. Не вижу особого смысла в решении бросить курить усилием воли. Вы выгоняете вредную привычку через дверь, она войдет обратно через окно. Сигарета заполняет внутреннюю пустоту. И пока такая пустота существует, она должна чем-то заполняться. Так что лучше всего, чтобы заполнить эту пустоту, заниматься йогой, и вредные привычки отомрут сами по себе.

## ШАГ К ПОЗНАНИЮ СЕБЯ

### КУРС УПРАЖНЕНИЙ ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ

*Упражнения 1—8*

Вместе с Фаеком Бириа занятия проводит директор Московского центра йоги Айенгара Елена Федотова.

Последовательность выполнения движений по фотографиям; основная поза отмечена белым кружком, и ее нужно фиксировать указанное время.

Лучшее время для занятий йогой — это раннее утро или поздний вечер. Однако вы можете заниматься ею в любое свободное время.

Между обильным приемом пищи и началом занятий должно пройти по крайней мере 4 часа; 2 часа следует подождать после легкой еды и 30 минут — после питья. После занятий необходимо выдержать по крайней мере полчаса до приема пищи.

Выполнив весь комплекс упражнений, рекомендуется принять душ, чтобы смыть пот с тела. Но лучше это делать не сразу, а через 15 минут.

Занимайтесь всегда с открытыми глазами. Это поможет вам избежать ошибок.

Выполняя позы, дышите ровно и только через нос.

В конце каждого занятия необходимо делать в течение 5—10 минут упражнения на расслабление. Дыхание при этом должно быть медленным и спокойным, а глаза закрыты.

Лица, страдающие какими-либо заболеваниями, перед тем как приступить к занятиям, должны посоветоваться с врачом.



Женщинам не следует заниматься йогой во время менструаций. При желании, однако, допускается выполнение наклонов вперед или сидячих поз.

При нормальном течении беременности первые 3 месяца можно выполнять все упражнения. Однако даже в этот период лучше заниматься под руководством опытного учителя.

Не забывайте, что ключ к успеху — в регулярности занятий.

### УПРАЖНЕНИЕ 1 — ТАДАСАНА (ФОТО 1)

Эта поза — основа для выполнения всех стоячих асан. Тада на санскрите означает гора, Асана — поза.

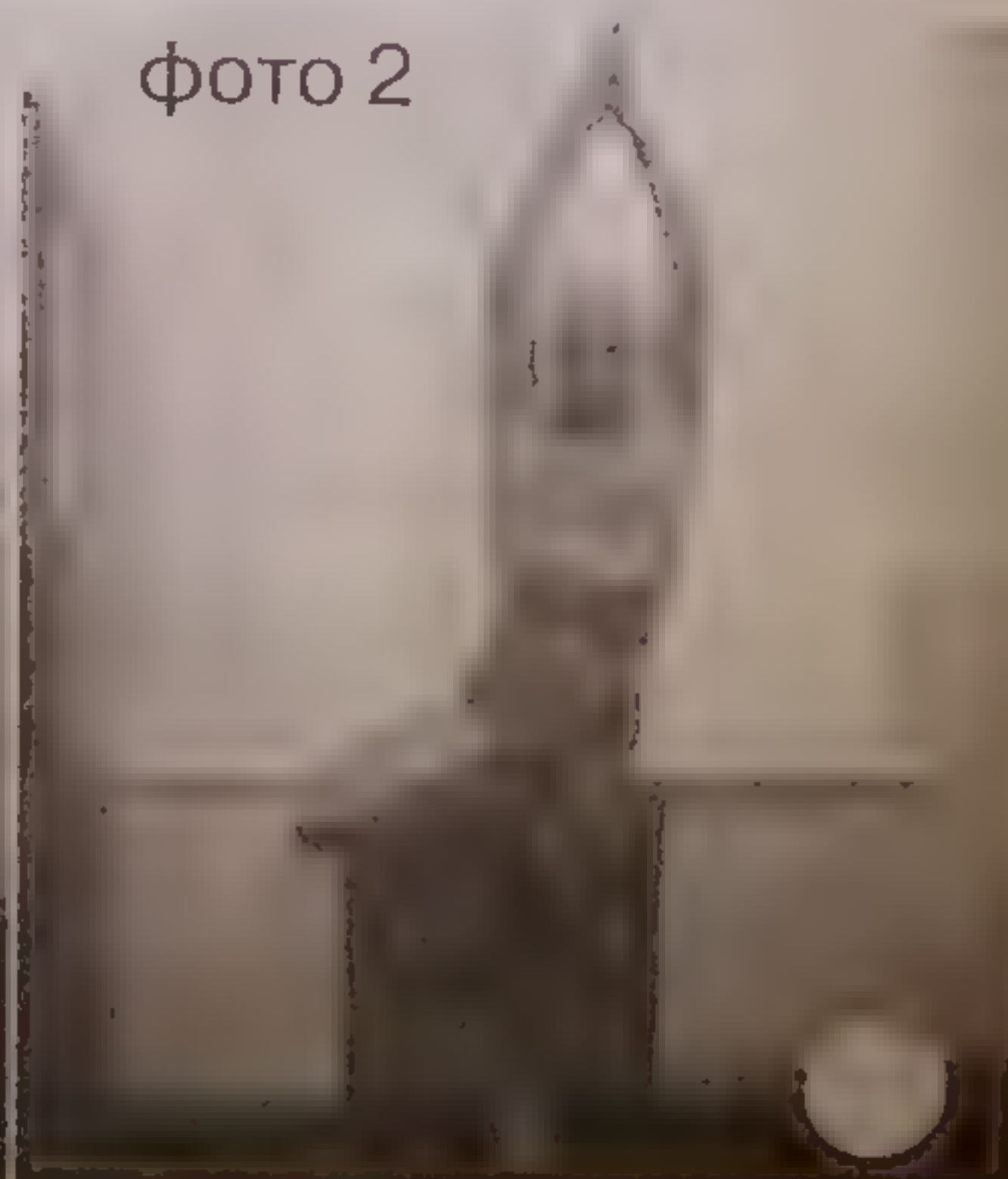
#### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОЗЫ

1. Встаньте прямо, соедините стопы. Пятки и большие пальцы ног должны соприкасаться.
2. Напрягите колени и подтяните коленные чашечки вверх.
3. Выпрямите позвоночник, поднимите грудину, откройте грудь.
4. Держите голову и шею прямо. Расслабьте глаза и смотрите вперед.

ФОТО 1



ФОТО 2





5. Хорошо вытяните руки, поверните ладони к бедрам и держите их на одной линии с ними.

6. Оставайтесь в этом положении 20—30 секунд, не забывая о нормальном дыхании.

### ЭФФЕКТ

Как правило, мы не утруждаем себя тем, чтобы правильно стоять. Кто-то переносит весь вес тела на одну ногу, другой подворачивает ногу под себя. У некоторых весь вес приходится на пятки, у других — на внешние или внутренние края стоп. Все это приводит к утрате позвоночником его эластичности. Даже когда мы стоим, раздвинув ноги, необходимо держать стопы параллельно друг другу. Тогда бедра напрягутся, живот втянется, а грудь откроется. Тело станет легким, а дух — бодрым. Вот почему так важно учиться правильно стоять.

## УПРАЖНЕНИЕ 2 — ВРИКШАСАНА (ФОТО 2)

Врикша означает дерево. В этой позе все тело тянется вверх подобно дереву, отсюда и название.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОЗЫ

1. Встаньте в Тадасану (фото 1).

2. Поднимите правую ногу, согните ее в колене и поместите правую стопу к внутренней поверхности левого бедра около паха.

3. Сложите ладони перед грудью, а затем вытяните руки над головой. Оставайтесь в этом положении 20 секунд.

4. Подайте задние ребра вперед. Откройте и поднимите грудь, втяните в себя лопатки.

5. Держите голову прямо, расслабьте глаза и смотрите прямо перед собой.

6. Затем опустите руки, поместите правую стопу на пол и повторите еще раз, подняв левую ногу к паху. Задержитесь в этом положении на 20 секунд.

### ЭФФЕКТ

Эта асана тонизирует мышцы плеч и ног, развивает подвижность запястий, а также воспитывает в нас уравновешенность и спокойствие.



## УПРАЖНЕНИЕ 3 – УТТХИТА ТРИКОНАСАНА (ФОТО 3–5)

Уттхита означает вытянутый, растянутый. Трикона — это треугольник.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОЗЫ

1. Встаньте в Тадасану (фото 1).
2. Сделайте вдох и прыжком расставьте ноги примерно

фото 3

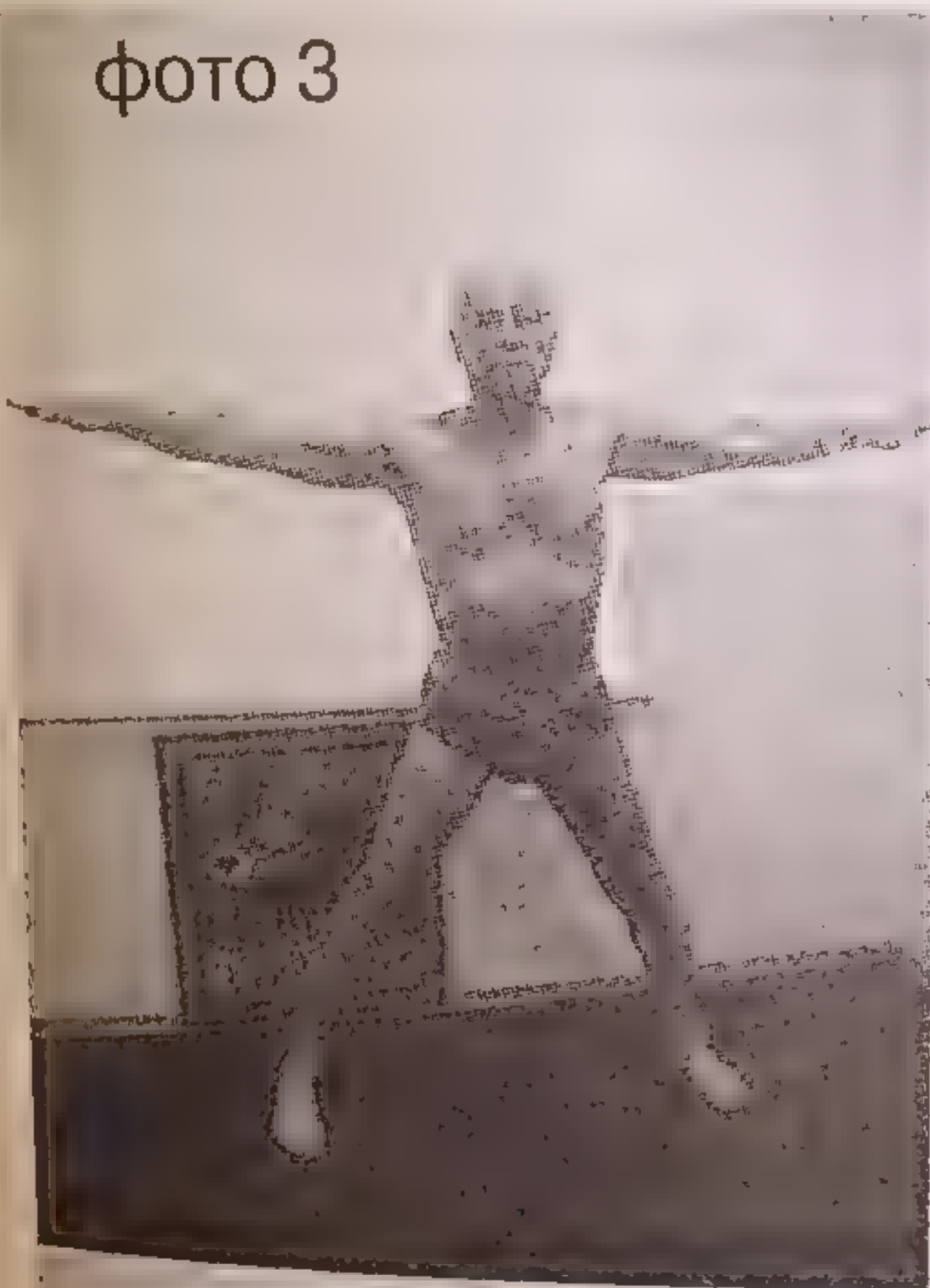


фото 4

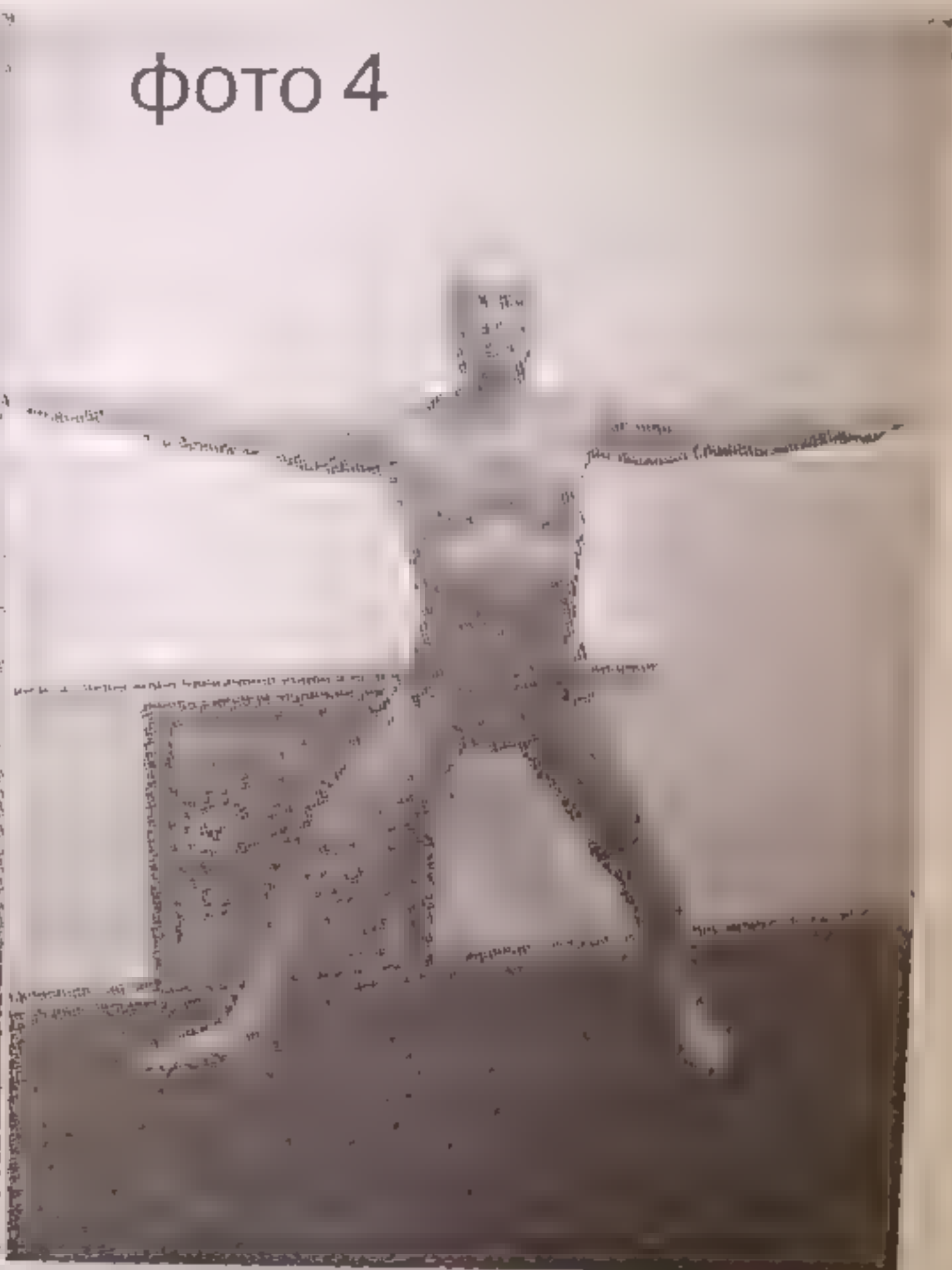


фото 5



на 1 метр. Вытяните руки в стороны на одной линии с плечами. Ладони обращены к полу, поставьте стопы параллельно друг другу (фото 3).

3. Поверните правую ногу на 90 градусов. Поверните левую стопу немного внутрь. Вытяните колени и бедра. Сделайте пару вдохов и выдохов.



4. На выдохе наклоните туловище вправо. Возьмитесь правой рукой за правую лодыжку.

5. Поднимите левую руку так, чтобы она была на одной линии с плечами и правой рукой. Левая ладонь смотрит вперед. Вытягивайте обе руки, постоянно напрягая локти.

6. Поверните шею и посмотрите на большой палец левой руки.

7. Это конечное положение позы (фото 5). Дышите нормально и оставайтесь в этом положении 20 секунд.

8. Затем на вдохе поднимите ладонь от лодыжки и вернитесь в положение, показанное на фотографии 4.

9. Выполните позу в левую сторону, следуя пунктам 3-8, заменяя слово «правый» на «левый» и наоборот.

10. Затем поставьте стопы параллельно, сделайте выдох и прыжком возвратитесь в исходное положение.

#### ЭФФЕКТ

Эта поза обладает общеукрепляющим эффектом. Она тонизирует мышцы ног, устраняет деформацию стоп, лодыжек и бедер.

**Уттхита Триконасана** — прекрасное лекарство от запоров, нарушений кислотности, расстройств пищеварения. Она способствует правильному функционированию печени, почек и селезенки.

Эта асана также снимает боль в области плеч, спины и поясницы.

## УПРАЖНЕНИЕ 4 — ВИРАБАДРАСАНА II

(ФОТО 6—9)

Вирабадра — имя могучего мифологического героя, сотворенного богом Шивой из собственного волоса. Существуют 3 позы Вирабадры. Вирабадрасана II наилучшим образом подходит для освоения на первых этапах занятий.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОЗЫ

1. Встаньте в Тадасану.



2. Прыжком расставьте ноги примерно на 110—120 см. Поднимите руки на уровень плеч, ладони поверните к полу (фото 6).

3. Поверните правую ногу на 90 градусов вправо, а левую стопу — немного внутрь. Хорошо вытяните ноги и подтяните коленные чашечки вверх (фото 7).

4. На выдохе согните правую ногу так, чтобы бедро стало параллельно полу, а голень — перпендикулярно. Вся нога при этом формирует прямой угол. Не позволяйте правому колену отклоняться в сторону, держите его на одном уровне с пяткой (фото 8).

5. Хорошо вытяните обе руки, поверните голову и смотрите на правую ладонь. Хорошо вытяните заднюю поверхность левой ноги.

6. Оставайтесь в этом конечном положении (фото 9) 20 секунд, не забывая о нормальном дыхании. Затем сделайте вдох и вернитесь в положение, изображенное на фотографии 7.

7. Выполните позу в левую сторону, следуя пунктам 3—6 и заменяя «правый» на «левый» и наоборот.

8. Затем поставьте стопы параллельно друг другу. Выдохните и прыжком соедините стопы в Тадасане (фото 1).

фото 6

фото 7





фото 8

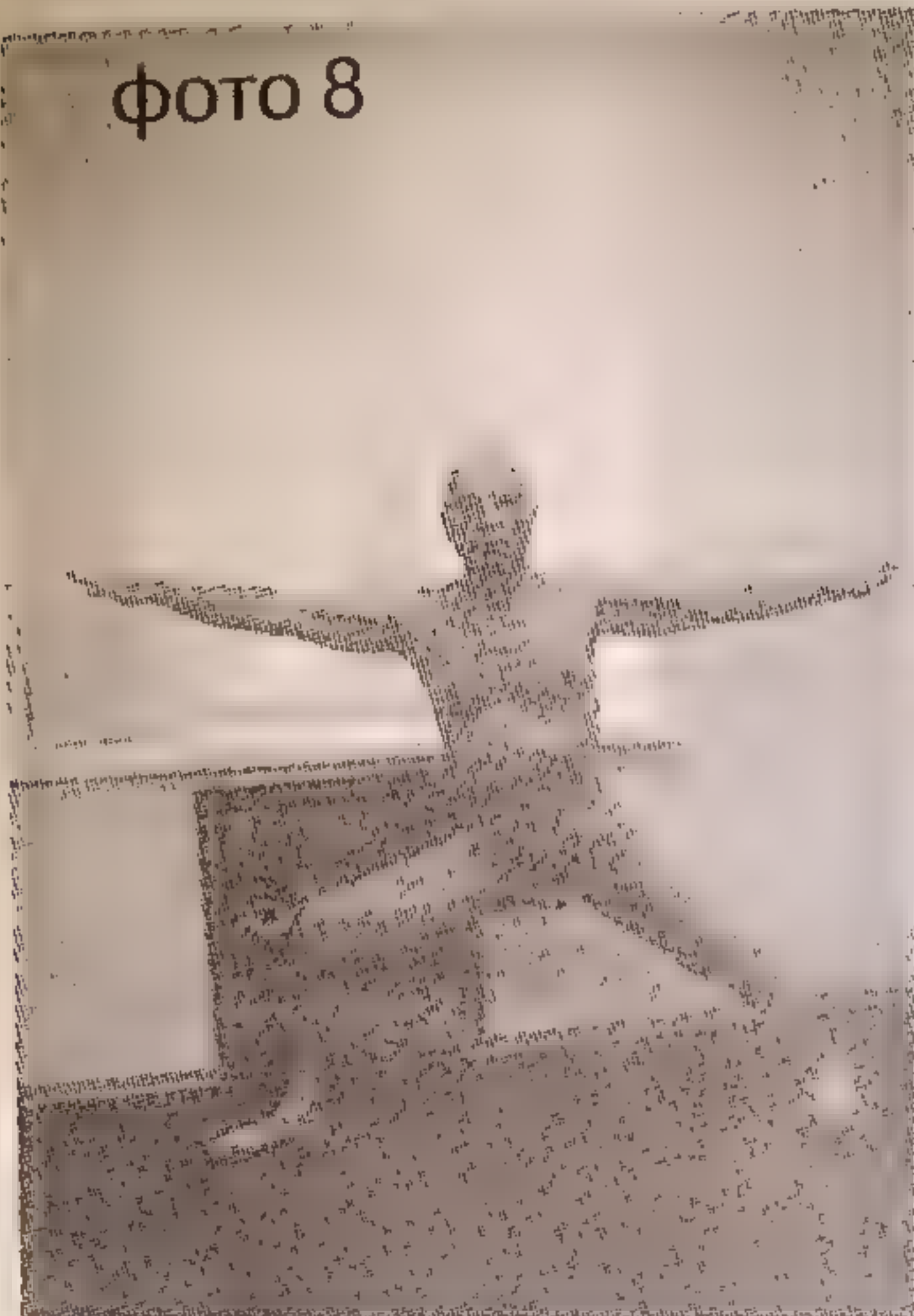
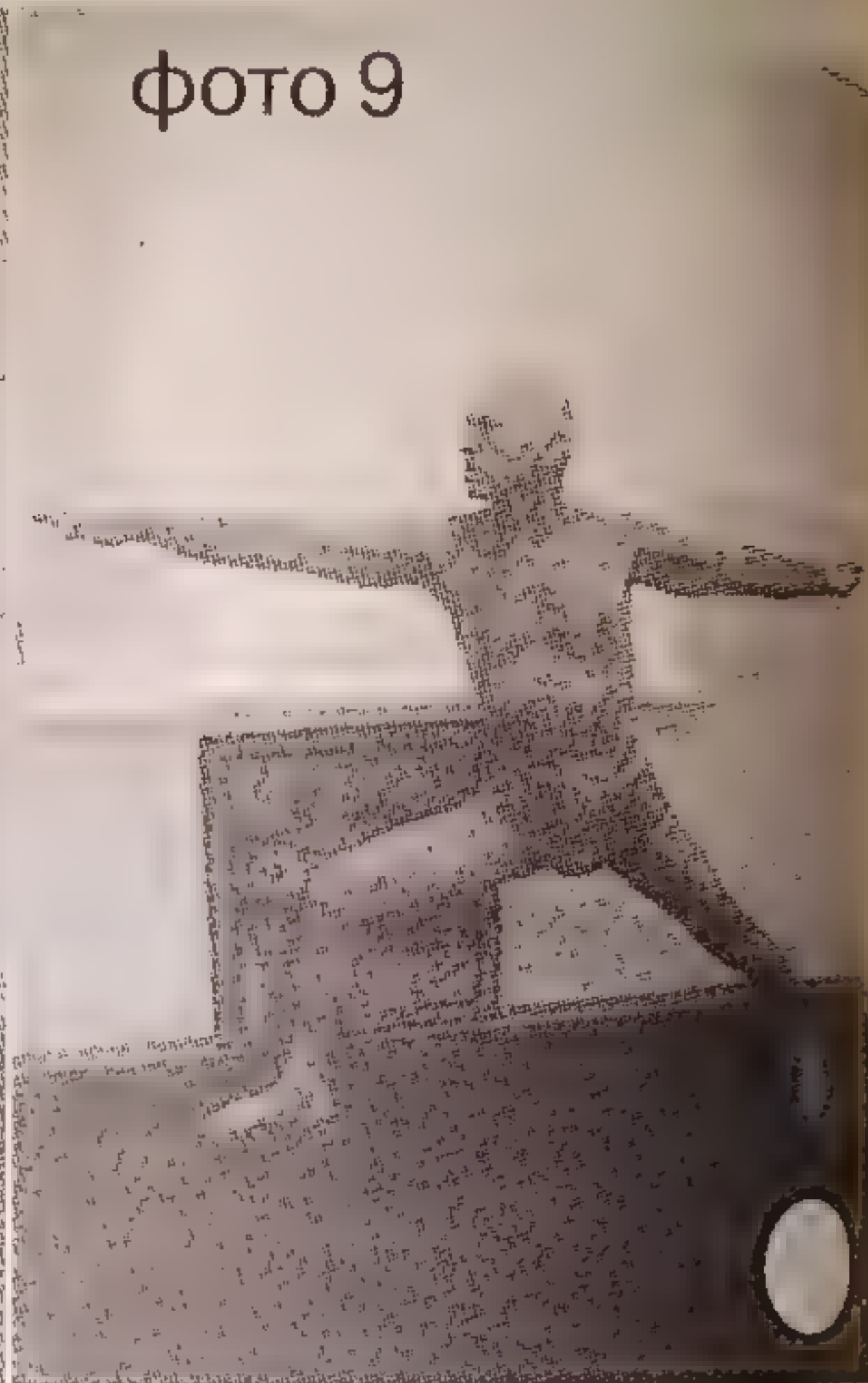


фото 9



### ЭФФЕКТ

В результате выполнения этой позы мышцы ног становятся сильнее, а ноги приобретают красивую форму. Она развивает подвижность ног и эластичность мышц спины, а также тонизирует органы брюшной полости.

## УПРАЖНЕНИЕ 5 – ПАРШВОТТАНАСАНА

(ФОТО 10–15)

Паршва означает сторона или бок. Уттана — это интенсивное вытяжение. В этой позе обе стороны груди интенсивно (напряжены) вытянуты, отсюда ее название.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОЗЫ

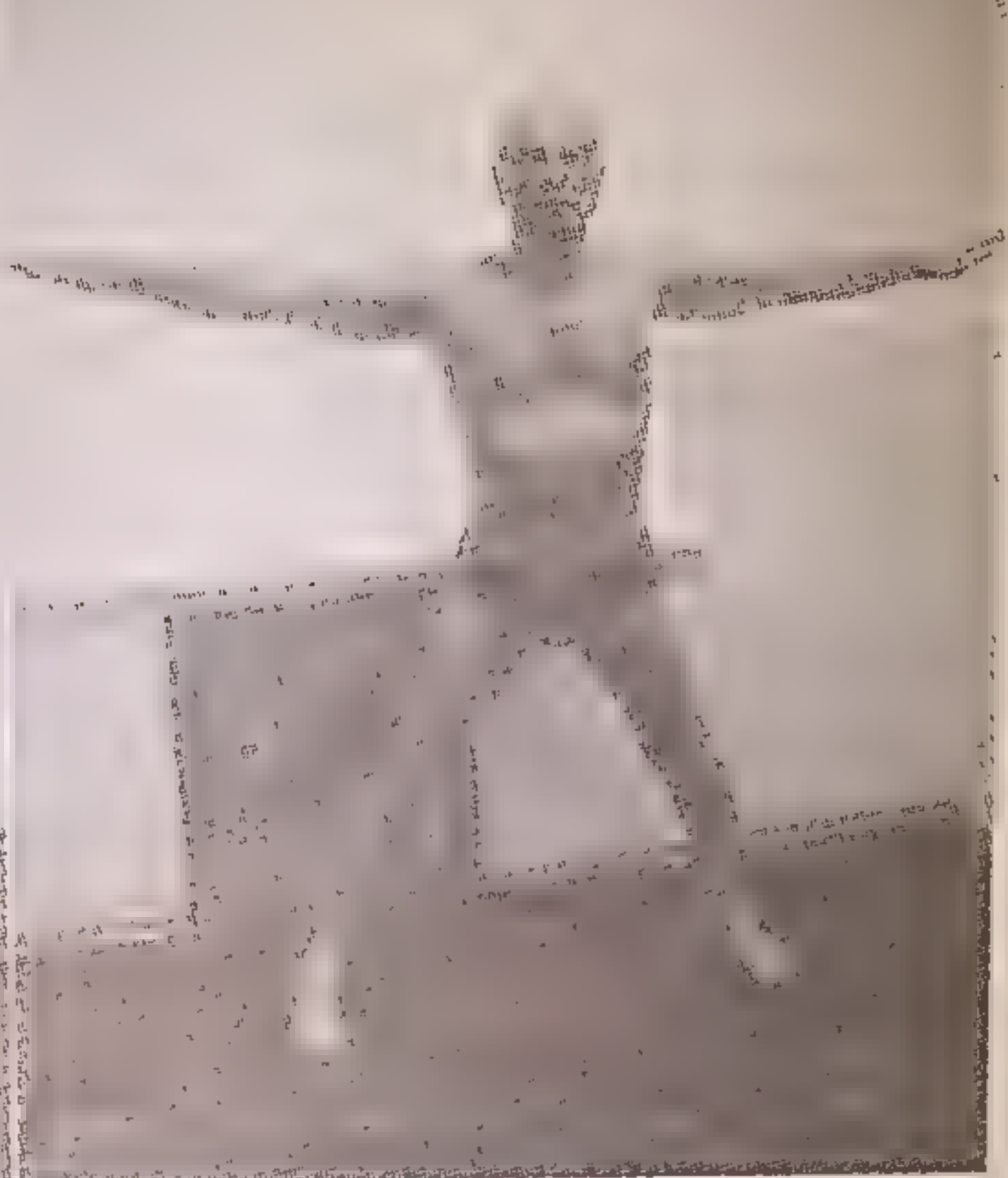
1. Встаньте в Тадасану.
2. Расставьте ноги примерно на 80 см. Поднимите руки над головой и хорошо вытяните их (фото 11–12).
3. Теперь поверните левую стопу внутрь, а правую стопу наружу. Одновременно разверните все тело вправо (фото 13).
4. Сделайте вдох и хорошо вытяните тело и руки (фото 14).



фото 10



фото 11



5. На выдохе опуститесь к правой ноге и поставьте руки по обе стороны от ног. Полностью расслабьте живот, поместите подбородок на ногу.

6. Подтяните коленные чашечки вверх и хорошо раскройте заднюю поверхность левой ноги.

фото 12

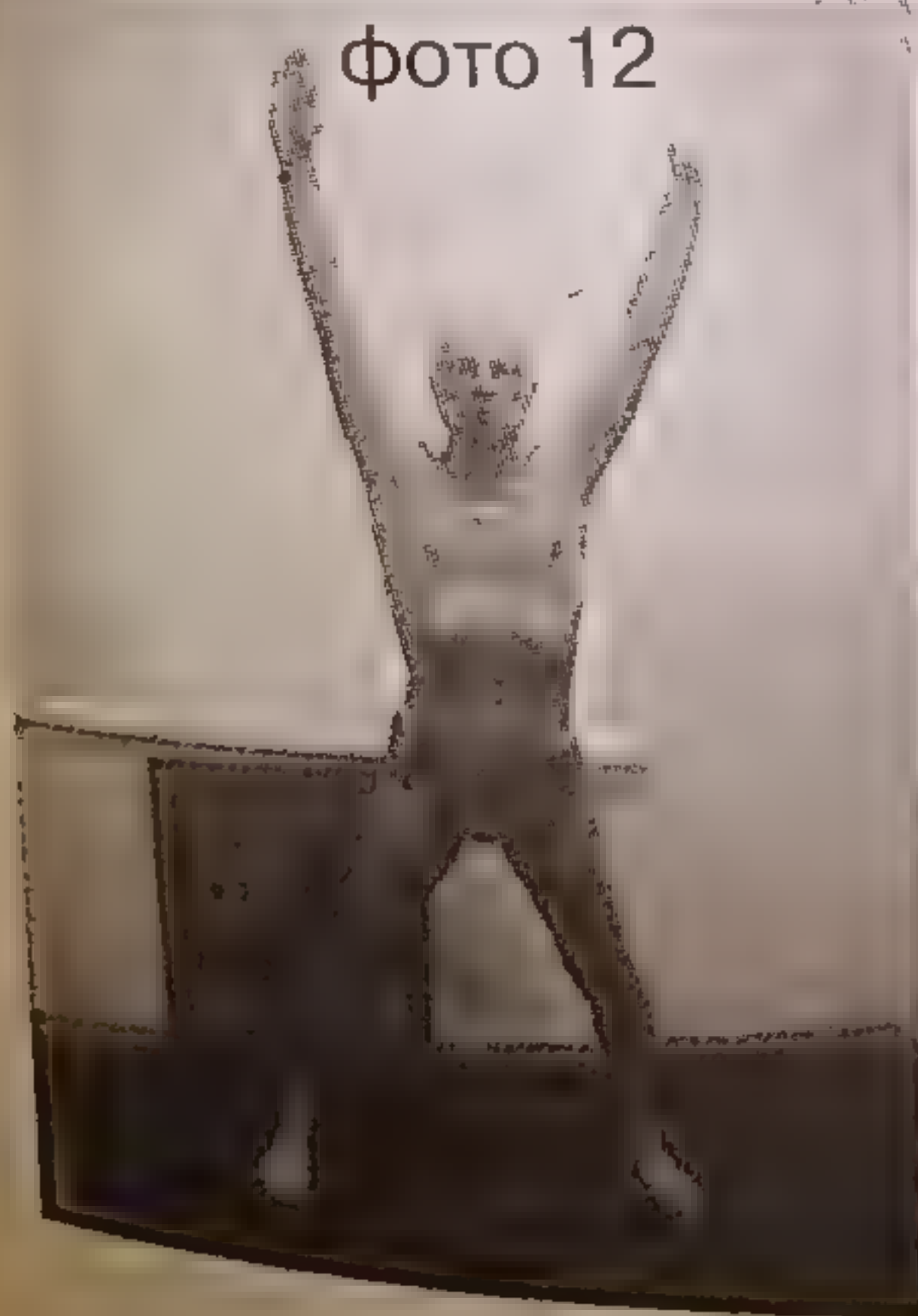
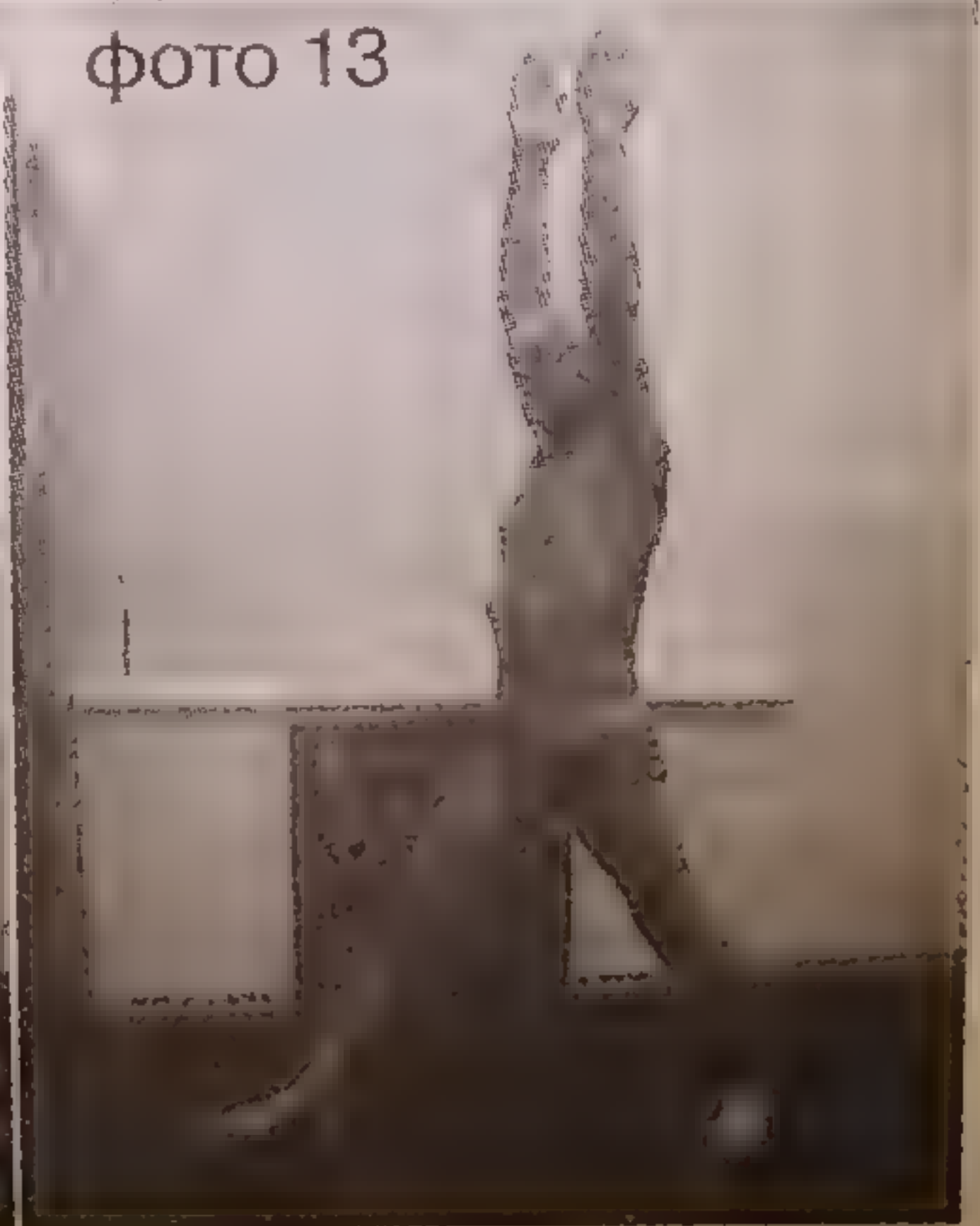


фото 13



мышцы ног становятся красивой формой и эластичность органов брюшной

**ТАНАСАНА**

тана — это интенсивное грудное дыхание.

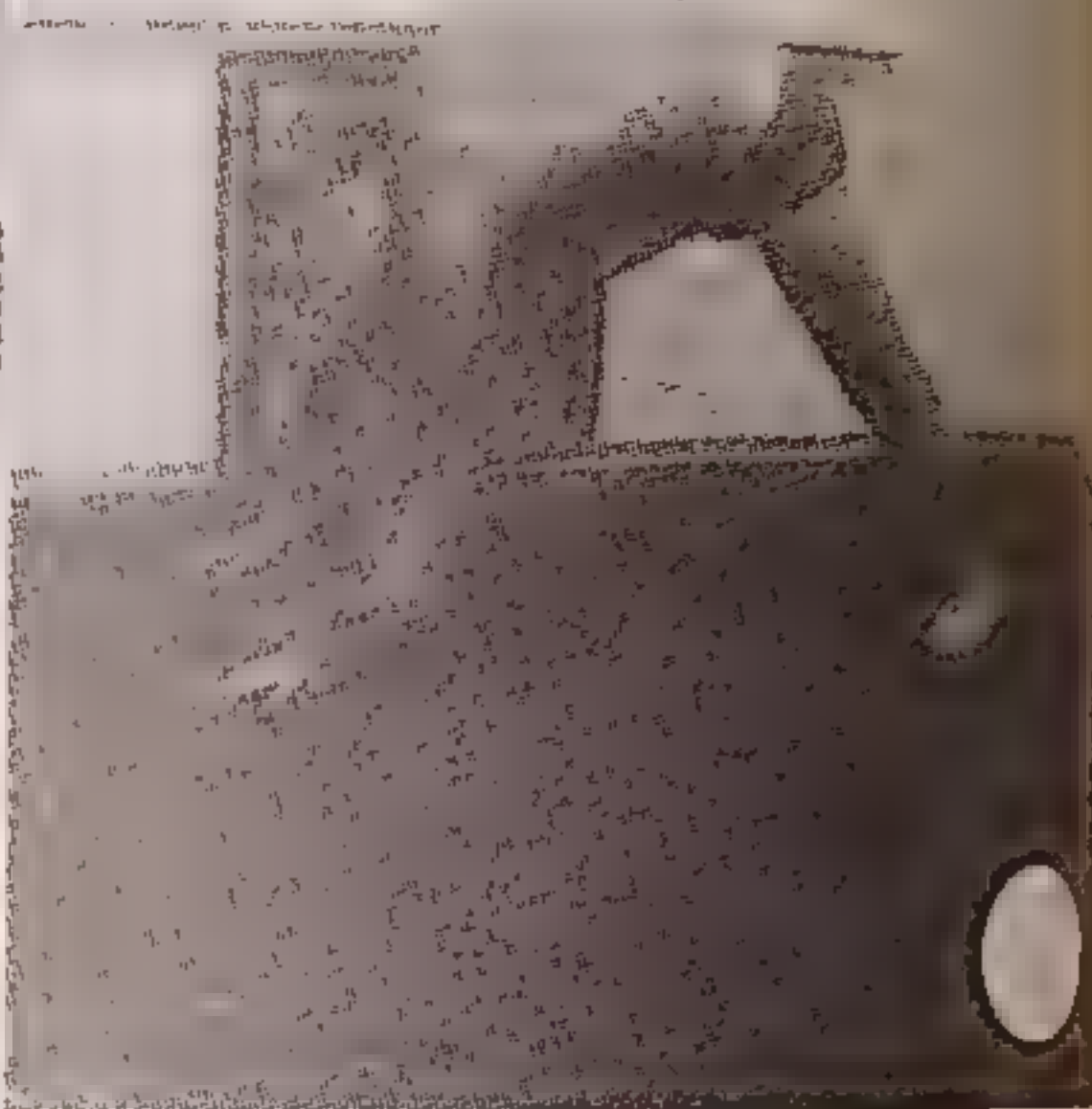
Поднимите руки вверх, а правую стопу вправо (фото 13). Вытяните тело и руки



фото 14



фото 15



7. Находитесь в этом конечном положении 20 секунд (фото 15), затем на выдохе поднимитесь в положение, изображенное на фотографии 13.

8. Теперь выполните позу в левую сторону, следуя пунктам 3—7, заменяя «правый» на «левый» и наоборот.

9. Затем повернитесь в положение, как на фотографии 12. Прыжком соедините стопы, опустите руки. Выполните Тадасану.

#### ЭФФЕКТ

Эта асана устраняет тугоподвижность ног и бедер и увеличивает гибкость тазобедренных сочленений и позвоночника. Она особенно полезна для тех, кто страдает артритом или испытывает болезненные ощущения при движениях шеей, плечами, локтями или запястьями. Паршвоттанасана с успехом устраняет сутулость. Она тонизирует органы брюшной полости, способствует правильному и более глубокому дыханию, а также успокаивает ум.

Ут оз  
выполне  
стягивае  
ТЕХН

1. Вып  
30 см.

2. Под  
подними  
мая руки,  
душий ур

3. Зах  
Хорошо р

фото

4. На вы  
Хорошо вы  
тем, чтобы  
пам (фото  
5. Остав  
выдохом оп



## УПРАЖНЕНИЕ 6 – УТТАНАСАНА (ФОТО 16–19)

Ут означает интенсивный, а Тана — это растяжение. При выполнении этой асаны позвоночный столб интенсивно растягивается.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОЗЫ

1. Выполните Тадасану (фото 16). Расставьте ноги на 30 см.
2. Подтяните коленные чашечки вверх, вытяните ноги и поднимите руки. Ладони смотрят вперед (фото 17). Поднимая руки, вытягивайте тело, как во Врикшасане (см. предыдущий урок, фото 2). Сделайте пару вдохов и выдохов.
3. Захватите ладонями предплечья и вытяните все тело. Хорошо раскройте грудь (фото 18).

фото 16

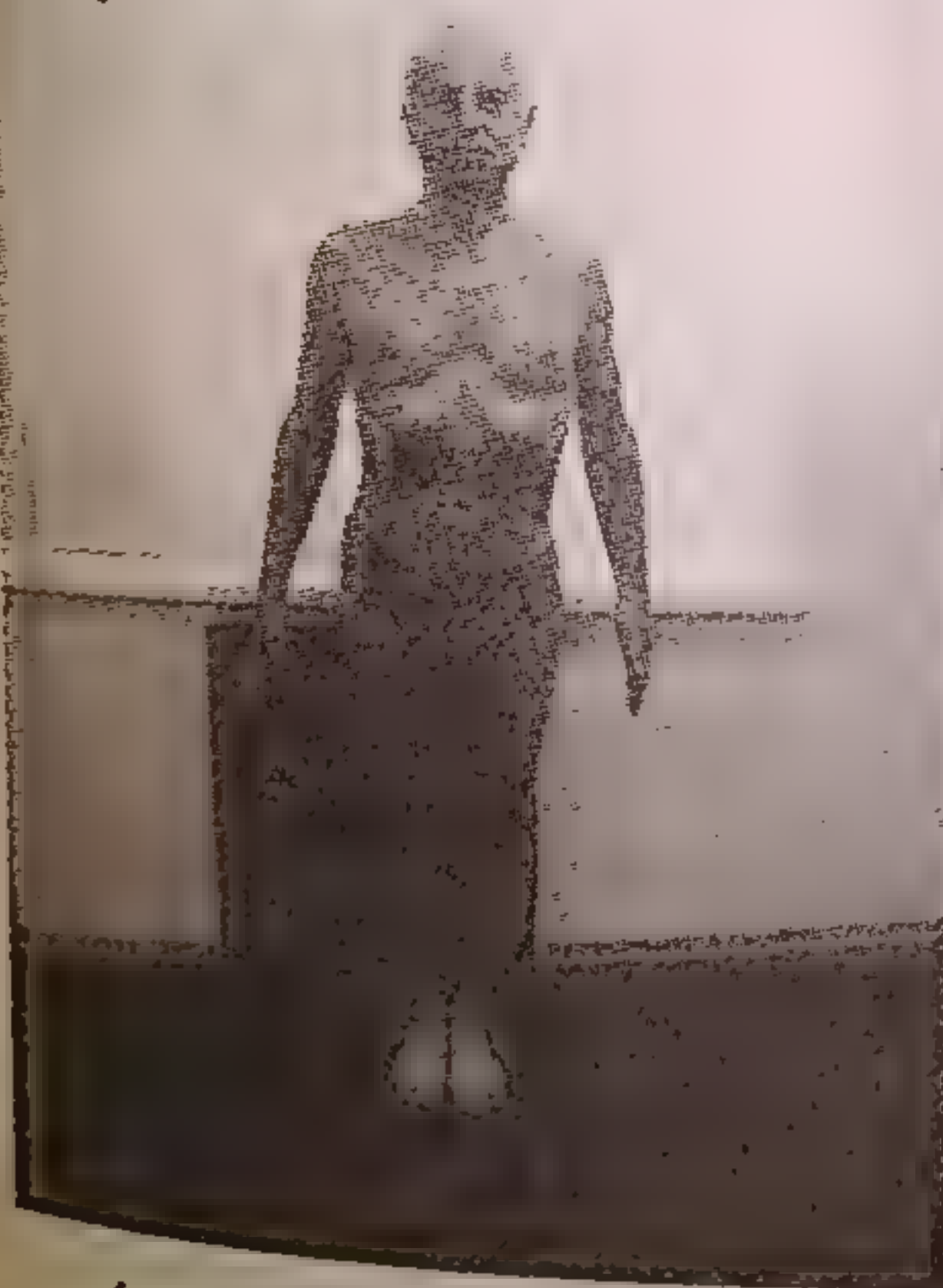
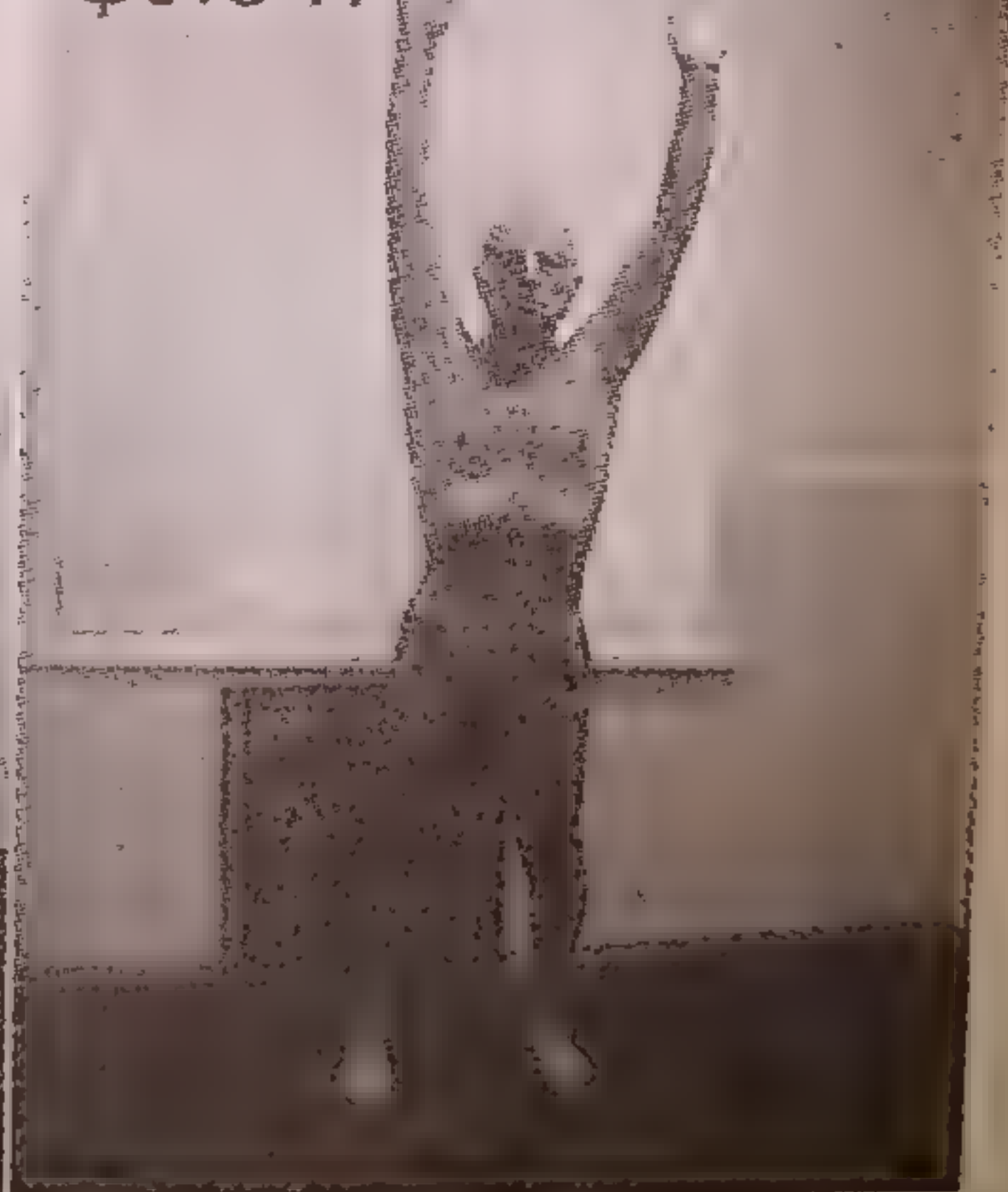


фото 17



4. На выдохе опуститесь вниз. Расслабьте живот и шею. Хорошо вытяните всю заднюю поверхность ног. Следите за тем, чтобы вес вашего тела равномерно распределялся по стопам (фото 19).

5. Оставайтесь в этом положении 20 секунд, с каждым выдохом опускаясь все ниже (фото 19).



фото 18



фото 19



6. На вдохе поднимитесь в положение, как на фотографии 17. Хорошо вытяните все тело и поменяйте перекрест рук. Выполните асану еще раз.

7. Затем на вдохе поднимитесь в положение, как на фотографии 17. Хорошо раскройте грудь, сделайте выдох и опустите руки.

#### ЭФФЕКТ

Уттанасана избавляет от болей в области живота, тонизирует печень, селезенку и почки. Женщинам она приносит облегчение при менструальных болях. Эта поза – благо для легковозбудимых людей, так как она быстро успокаивает мозг. После выполнения этой асаны человек чувствует себя спокойно и свежо, дух испытывает умиротворение.

### УПРАЖНЕНИЕ 7 – ПАРВАТАСАНА (ФОТО 20–22)

Парвата в переводе с санскрита означает гора.  
**ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОЗЫ**  
1. Сядьте на полу и скрестите ноги (фото 20).



фото 20

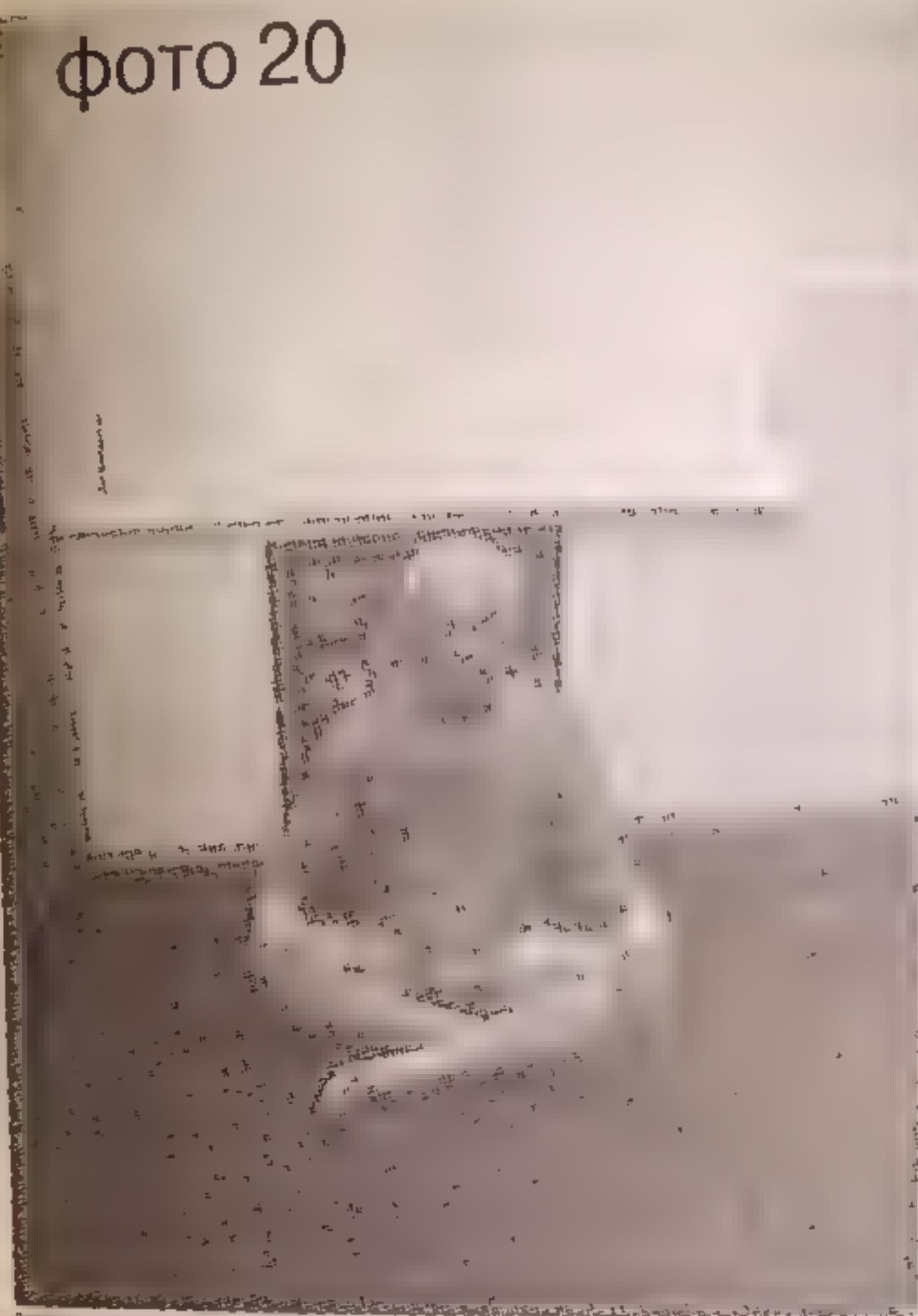
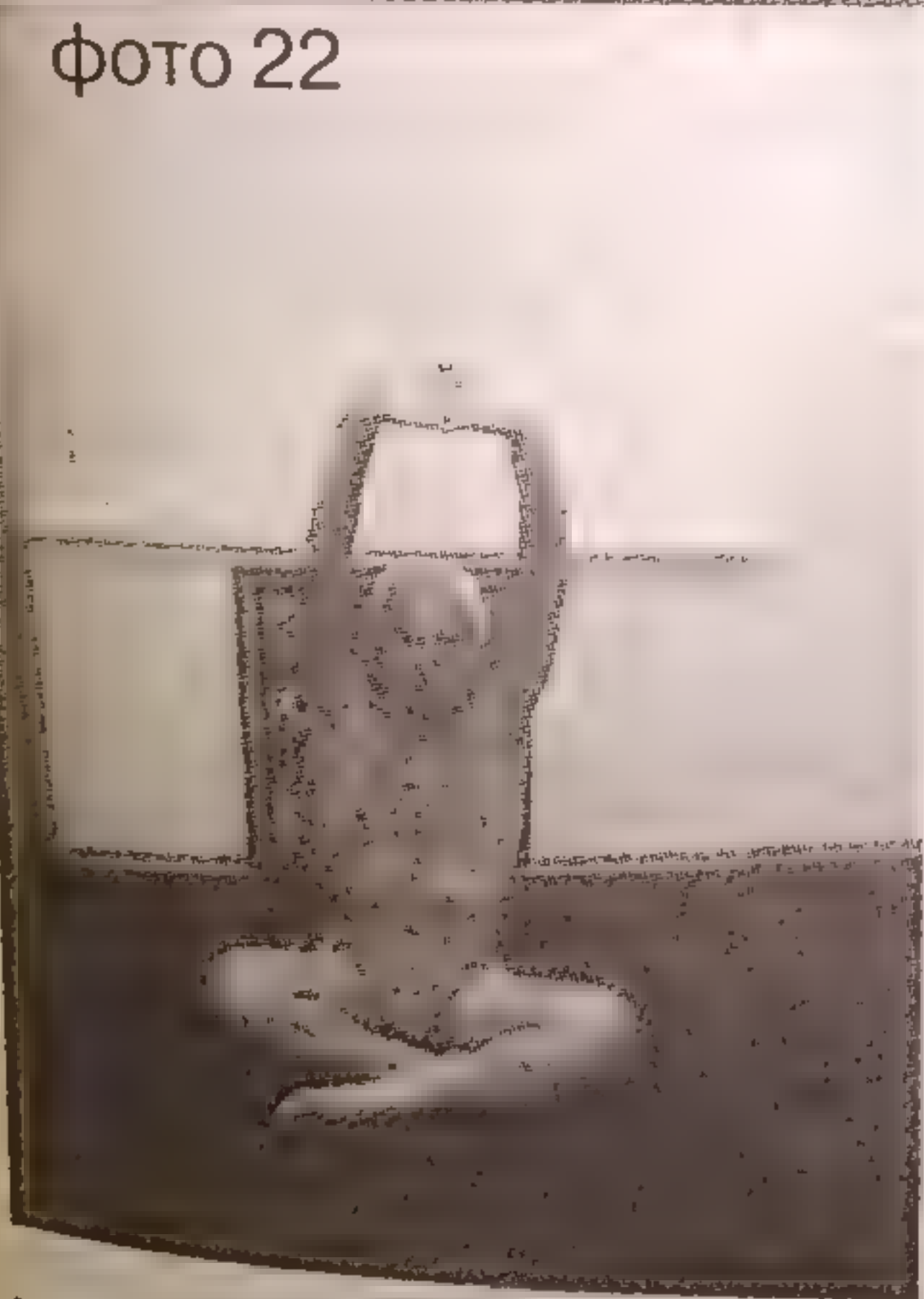


фото 21



фото 22



2. Перекрестите пальцы и выверните ладони наружу. Вытяните руки вперед на одной линии с плечами.

3. Сделайте вдох и поднимите руки над головой перпендикулярно полу и на одной линии с плечами (фото 22).

4. Вытяните руки и расправьте локти. Держите ладони параллельно потолку.

5. Расслабьте живот и пах, втяните в себя поясницу и раскройте грудь.

6. Вытягивайте боковые поверхности корпуса и удлиняйте позвоночник.

7. Втягивайте в себя лопатки и держите спину прямо.

8. Оставайтесь в этом конечном положении (фото 22) 20 секунд, затем сделайте выдох и опустите руки.



9. Поменяйте перекрест ног, если в первый раз, к примеру, левая лодыжка лежала на правой, то теперь поместите правую лодыжку сверху. Измените также переплетение пальцев и выполните всю позу еще раз, следуя пунктам 2—8.

10. Опустите руки и выпрямите ноги.

### ЭФФЕКТ

Эта асана устраняет ревматические боли и тугоподвижность плечевого пояса. Она делает движения более свободными и способствует укреплению грудной клетки. Кроме того, эта поза оказывает благотворное воздействие на органы брюшной полости и расширяет грудь.

## УПРАЖНЕНИЕ 8 – ШАВАСАНА

(ФОТО 23—24)

Эту позу также называют Мритасана. Шава, или Мрита, означает труп. В этой асане наше тело похоже на труп. Выполняющий её лежит неподвижно, а его дух становится спокойным и невозмутимым. Это сознательное расслабление тела и мозга уносит прочь все физические и психологические напряжения и придает новые силы. Хотя на первый взгляд Шавасана кажется очень легкой для выполнения, на самом деле это одна из самых сложных поз йоги.

фото 23



фото 24



### ТЕХНИКА

1. Сядьте на коврик, опираясь на пятки, вытяните позвоночник, опустите плечи назад.
2. Выпрямите ноги и вытяните их вперед.
3. Немного согните ноги в коленях, чтобы в первом расстройстве глаз и положении позы.
4. Полностью выпрямите пальцы рук и ног, все мышцы.
5. Оставайтесь в этой позе ровно и спокойно.
6. Затем медленно встаньте.

### ЭФФЕКТ

В священной «а» – говорю о том, что происходит в организме при выполнении асан, и о другом действии. Пластическая асана. Эта асана возбуждает тело и ум, дает возможность легче справиться с трудностями, способствует успокоению.

### КУРС УПРАЖНЕНИЙ

Напоминаю, что в этой книге, следуя указаниям, вы сможете избежать ошибок.

2. Предупреждение



## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОЗЫ

1. Сядьте на пол. Согните ноги и медленно, позвонок за позвонком, опустите спину на пол. Опустите голову и отведите плечи назад (фото 23).

2. Выпрямите ноги на полу, одну за другой. Хорошо вытяните ноги и стопы и расслабьте их.

3. Немного раздвиньте стопы. Руки поместите на некотором расстоянии от тела, а ладони поверните вверх. Закройте глаза и продолжайте расслабляться. Это конечное положение позы (фото 24).

4. Полностью расслабьте все тело от темени до кончиков пальцев рук и ног. Не забудьте расслабить шею, язык, глаза, все мышцы лица.

5. Оставайтесь в таком положении 5—10 минут, дыша ровно и спокойно.

6. Затем медленно повернитесь на правый бок, согните ноги и сядьте.

### ЭФФЕКТ

В священном тексте йоги — «Хатха Йога Прадипика» — говорится: «Лечь на спину на землю, вытянувшись подобно трупу, называется Шавасана. Она уносит прочь усталость, порожденную выполнением других асан, и успокаивает ум».

Другой древний текст описывает ее так: «Ляг, распластавшись на земле, подобно мертвецу. Это Мритасана. Эта поза разрушает усталость и успокаивает возбуждение ума».

Шавасана дает бодрость и освежает. Она помогает телу и уму вновь обрести силы после тяжелой и продолжительной болезни. Она приносит огромное облегчение тем, кто страдает от астмы и других респираторных заболеваний, сердечно-сосудистых расстройств, нервного напряжения, бессонницы, так как успокаивает нервы и умиротворяет ум.

## КУРС УПРАЖНЕНИЙ ВТОРОЙ НЕДЕЛИ

### Упражнения 1—7

Напоминаем: если есть сноска «повторите в другую сторону», следует повторить. Это первое. И второе: обратите внимание на белые кружочки. Ими помечены последние

2. Предупреждение плюс № 8



фотографии всех упражнений. Кругок означает позу, которую надо фиксировать указанное время.

## УПРАЖНЕНИЕ 1 – УТТХИТА ТРИКОНАСАНА (ФОТО 1)

Надеюсь, вы освоили эту позу. С нее и начинайте выполнять программу следующей недели. Время пребывания в позе по 20 секунд каждую сторону.

фото 1



фото 2



## УПРАЖНЕНИЕ 2 – ВИРАБАДРАСАНА II (ФОТО 2-3)

Тоже знакомо вам по первой неделе. Выполняйте его в обе стороны, задержавшись в конечном положении по 20 секунд.

фото 3





### УПРАЖНЕНИЕ 3 – УТТХИТА ПАРШВАКОНАСАНА (ФОТО 4-5)

Это новое упражнение. Внимательно посмотрите на фотографии. Упражнение выполняется в обе стороны.

На санскрите Уттхита — удлиненный вытянутый; Паршва — сторона, бок; Кона — угол.

фото 4

фото 5



Время пребывания в конечном положении, обозначенном кружком, — 20 секунд.

Итак, встаньте в Тадасану. Эта поза — основа для выполнения всех стоячих асан (фото 1). Далее выполняйте движение так, как показано на фотографиях 2—6. И не забудьте повторить в другую сторону.

#### ЭФФЕКТ

Асана тонизирует щиколотки, колени, бедра, устраняет жировые отложения в области талии и бедер, усиливает перистальтику кишечника.

### УПРАЖНЕНИЕ 4 – ПАРШВОТТАНАСАНА

(СМ. СТР. 26-28)

Это следующее упражнение в программе второго дня. Повторите в обе стороны. Время — по 20 секунд в каждую.



## УПРАЖНЕНИЕ 5 – САЛАМБА САРВАНГАСАНА (ФОТО 6–9)

Саламба – поддерживаемый, имеющий опору, Сарвангасана – тело, все части тела.

Время пребывания в конечной позе – она отмечена белым кружком – до 3 минут.

фото 6

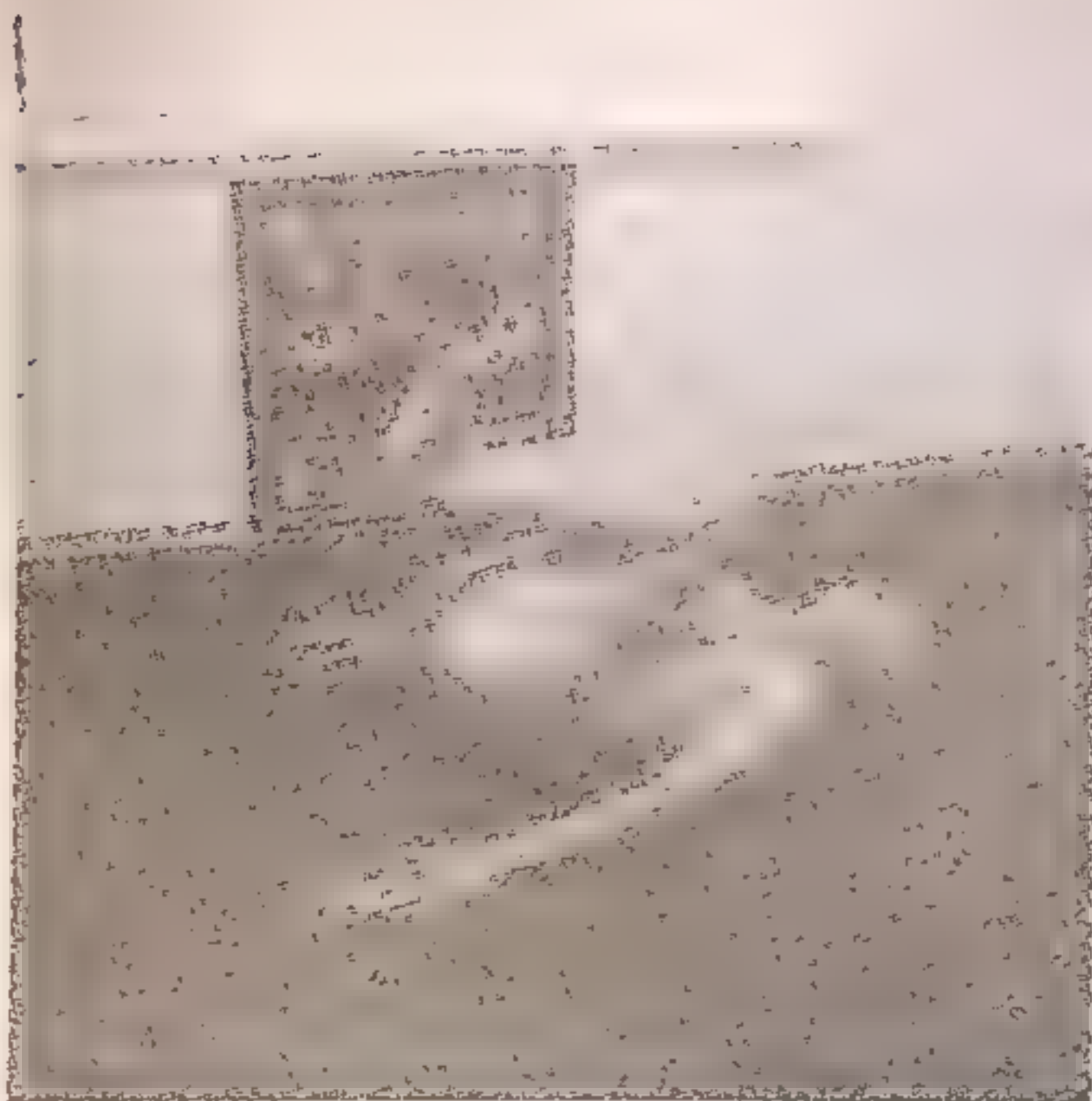


фото 8

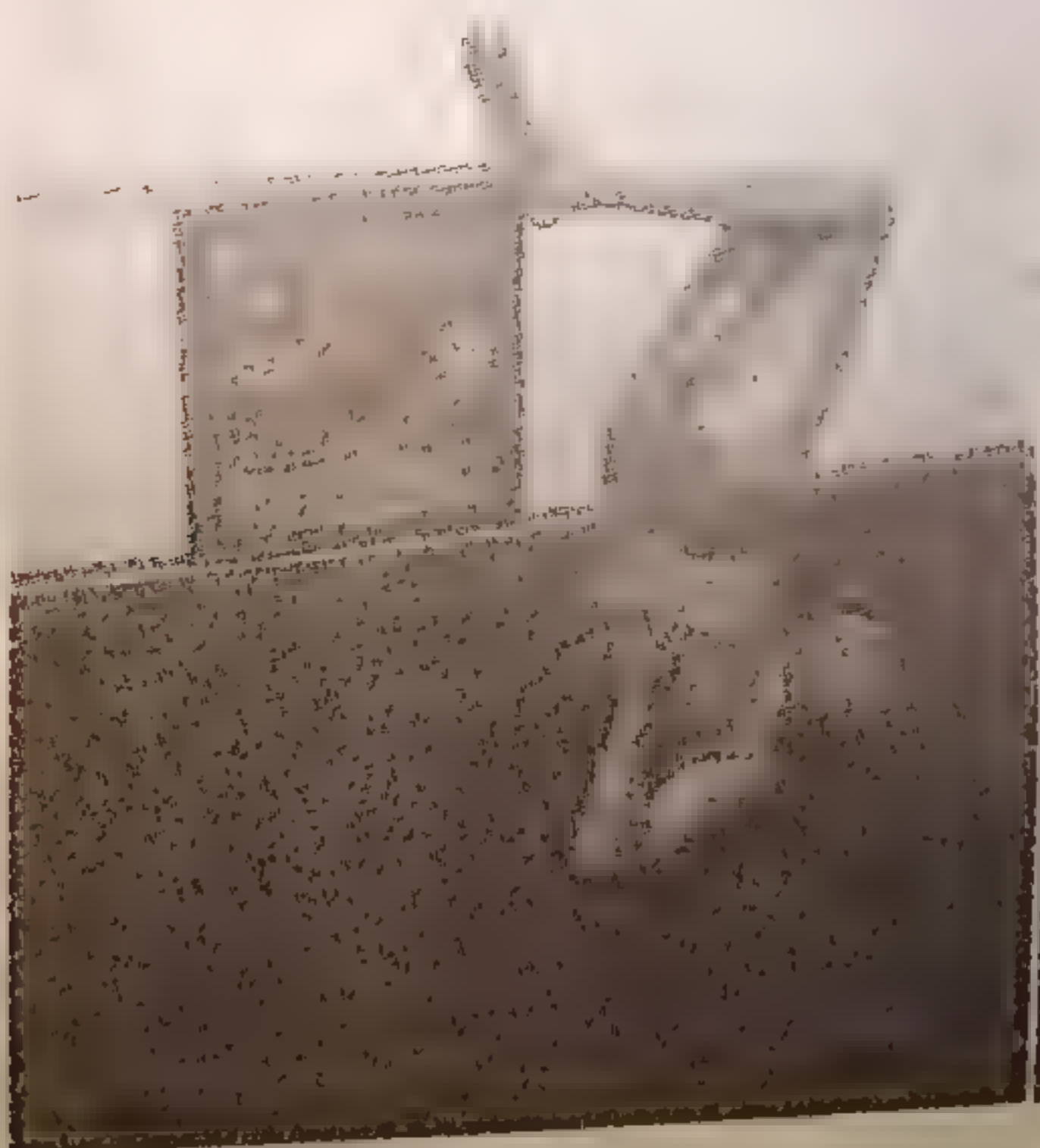


фото 7

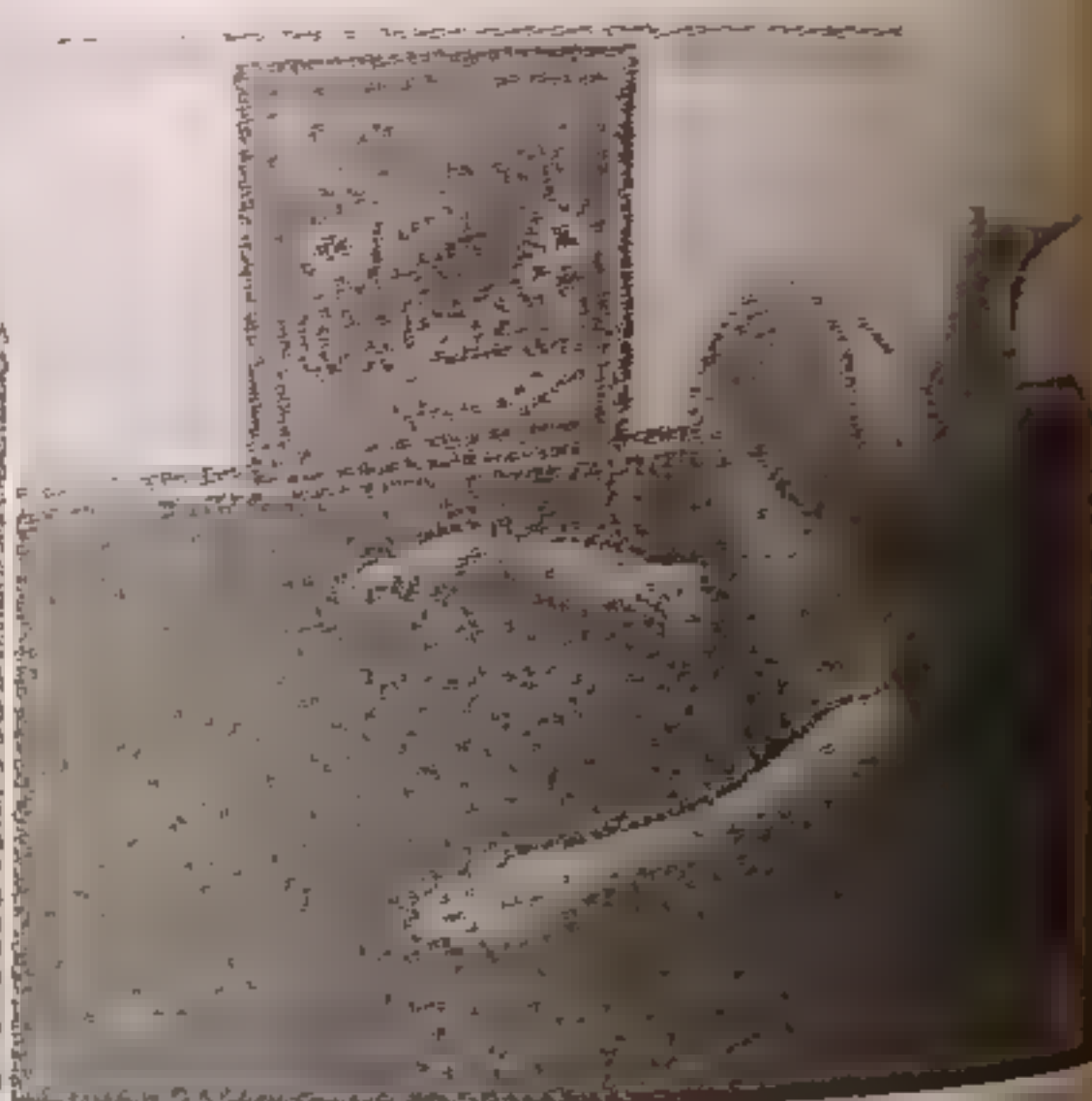
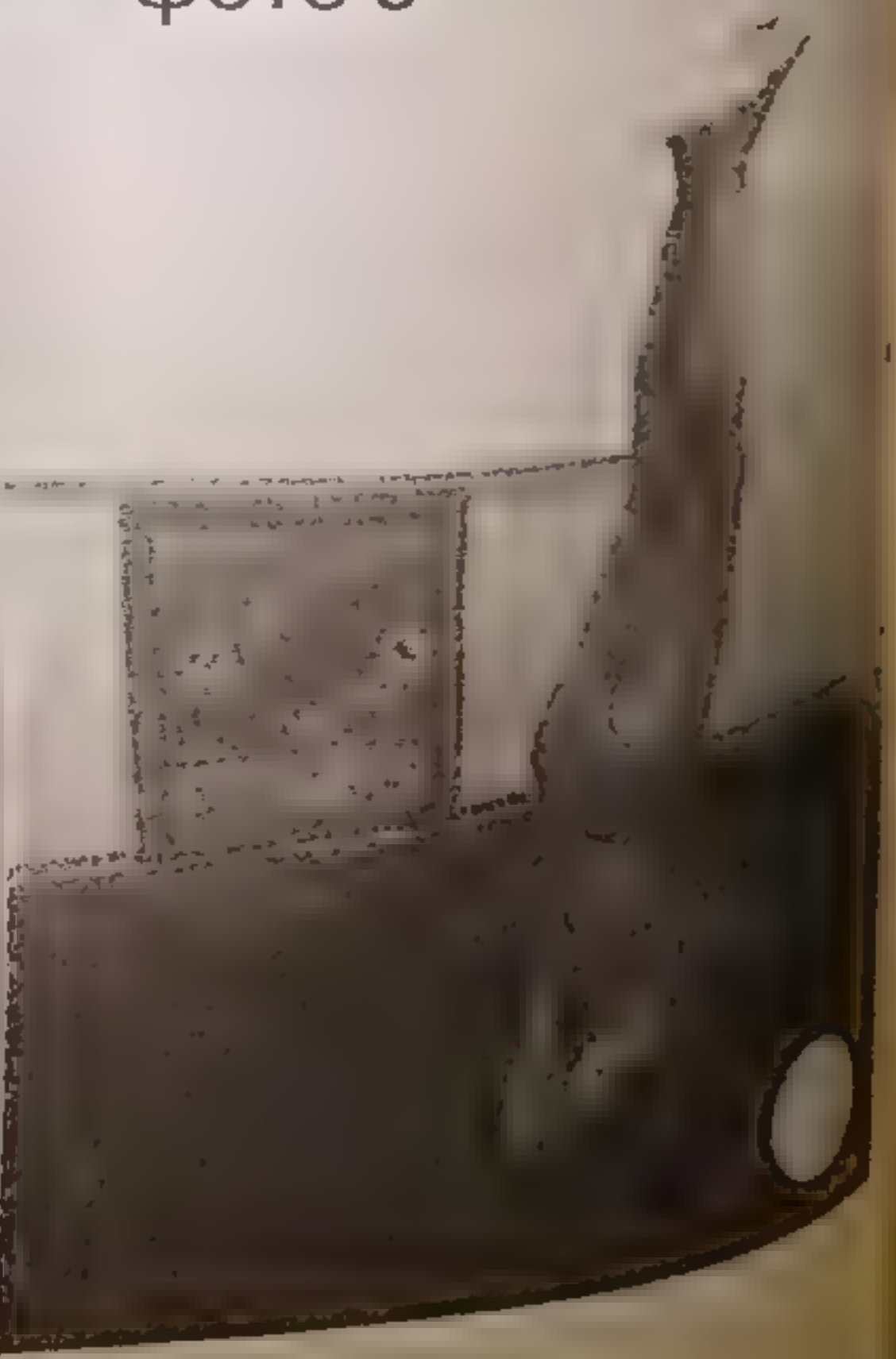


фото 9



ЭФФЕКТ  
Асана ст  
секреции  
мы, устра

уп

фото 10



фото 12





### ЭФФЕКТ

Асана стимулирует деятельность желез внутренней секреции, способствует укреплению нервной системы, устраняет головные боли и бессонницу.

## УПРАЖНЕНИЕ 6 – ХАЛАСАНА

(ФОТО 10–13)

фото 10

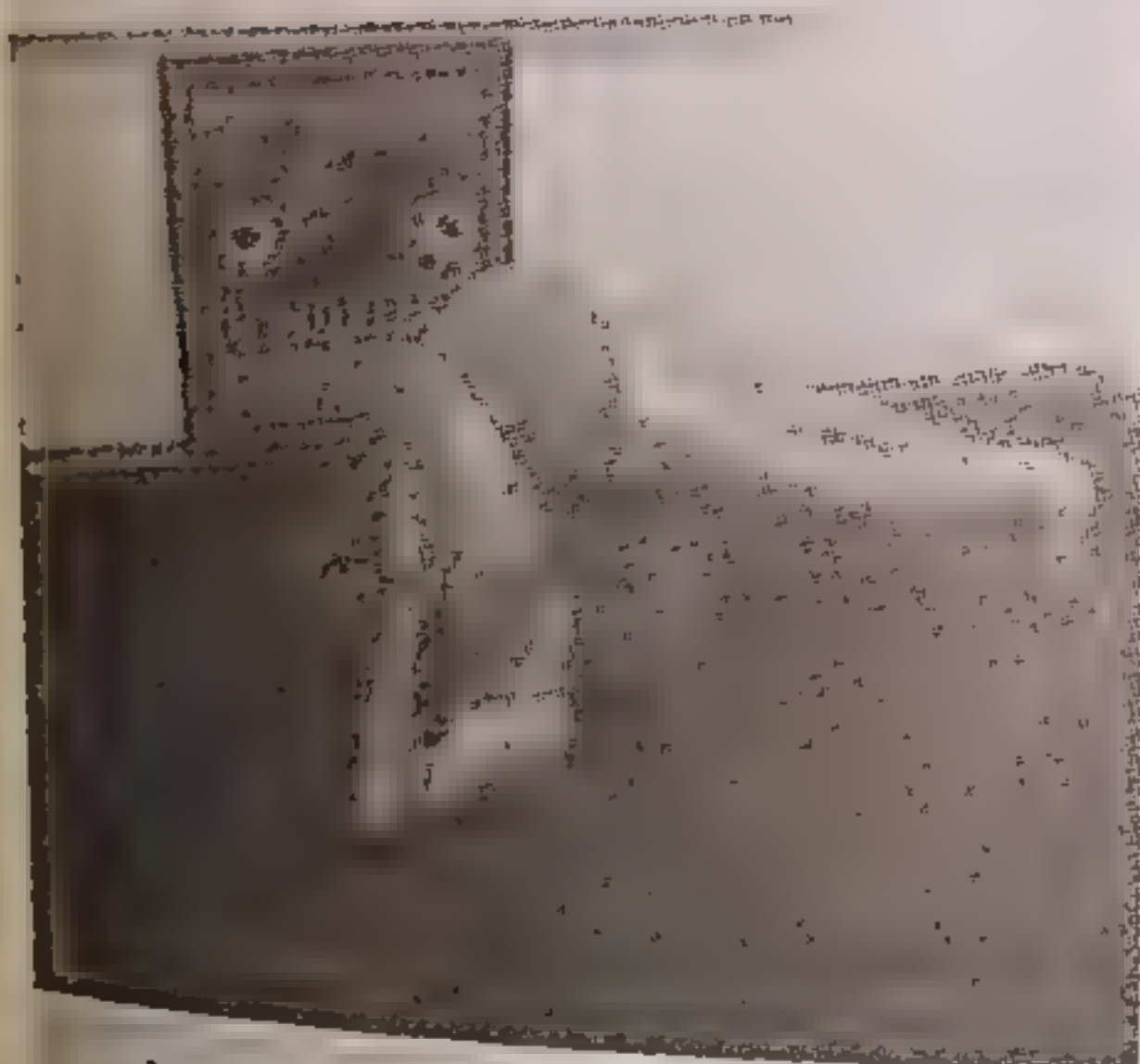


фото 11



фото 12



фото 13





Хала — плут. Задержитесь в основной позе до 3 минут.  
**ЭФФЕКТ**

Такой же, что и Саламбы Сарвангасаны I. Но помимо этого Халасана омолаживает органы пищеварения, способствует выведению газов, устраняет боли в области спины.

## УПРАЖНЕНИЕ 7 — ШАВАСАНА (СМ. СТР. 32)

Оставайтесь в этой позе 5 минут.

## КУРС УПРАЖНЕНИЙ ТРЕТЬЕЙ И ЧЕТВЕРТОЙ НЕДЕЛЬ

Следующий комплекс упражнений — третья и четвертая недели занятий нашего курса.

Почти все упражнения вам уже хорошо знакомы. Новыми являются лишь Вирабадрасана I, Паривритта Триконасана и Пашимоттанасана. Им и уделим особое внимание.

Напоминаем: белым кружком помечены позы, которые надо держать указанное время. «20 сек. X 2» означает: повторить в другую сторону и задержаться в позе по 20 секунд.

### ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

*Упражнения 1—3*

Упражнение № 1: Уттхита Триконасана (см. стр. 23)  
Время: 20 сек. X 2.

Упражнение № 2: Паршваконасана (см. стр. 35)  
Время: 20 сек. X 2.

Упражнение № 3: Вирабадрасана I (фото 1—5).  
Вирабадра на санскрите — герой.  
Время: 20 сек. X 2.



фото 1



фото 2



фото 3



фото 4

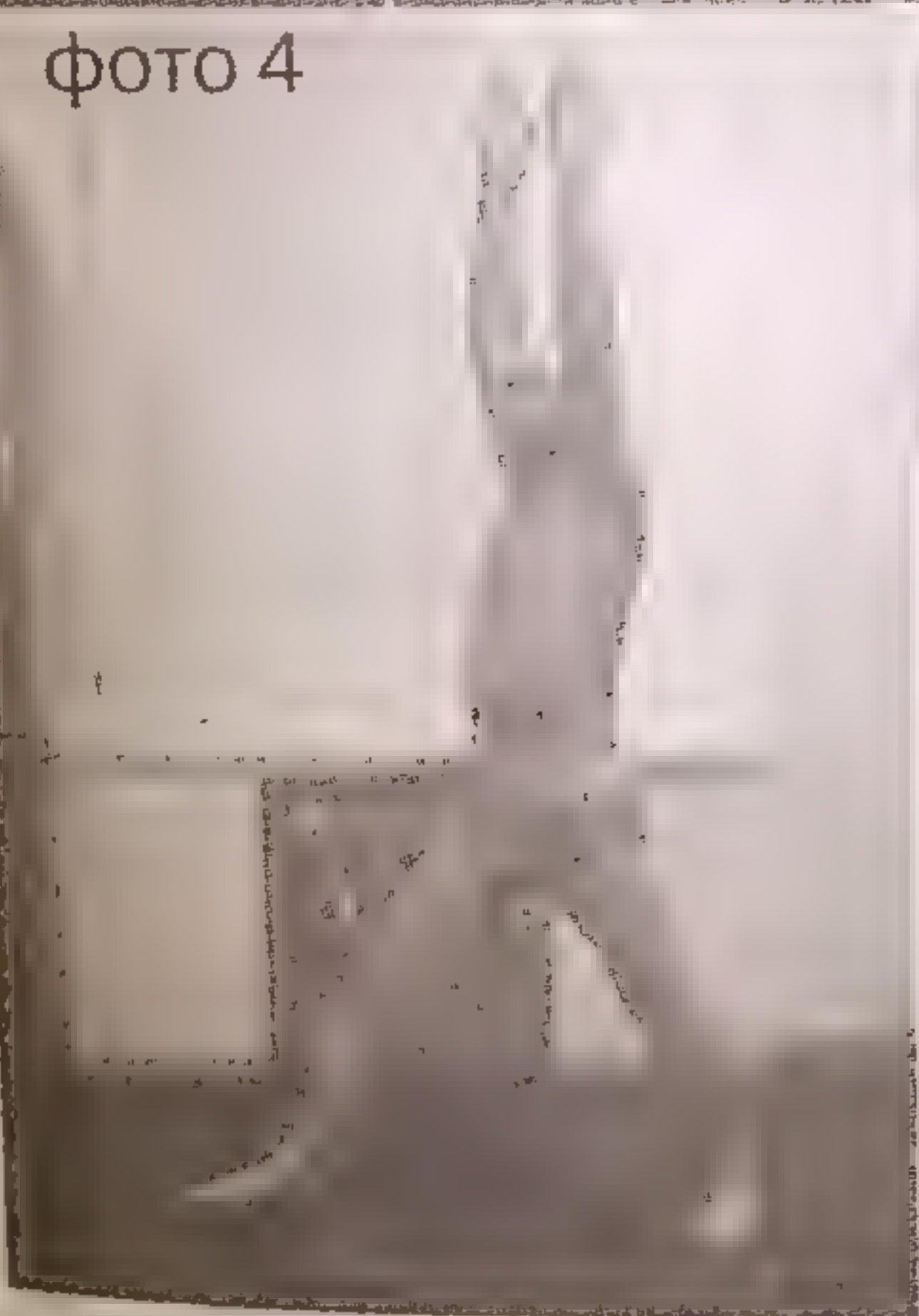


фото 5



### ЭФФЕКТ

Расширяет грудную клетку, увеличивает подвижность плечевого пояса, спины и шеи; тонизирует щиколотки и колени, способствует уменьшению жировых отложений в области бедер.



## ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Упражнения 1-9

Упражнение № 1: Уттхита Триколасана. Время: 20 сек. X 2

Упражнение № 2: Паривритта Триколасана (фото 6-9)

Паривритта - скрученный, повернутый; трикона - треугольник.

Время: 20 сек. X 2.

фото 6

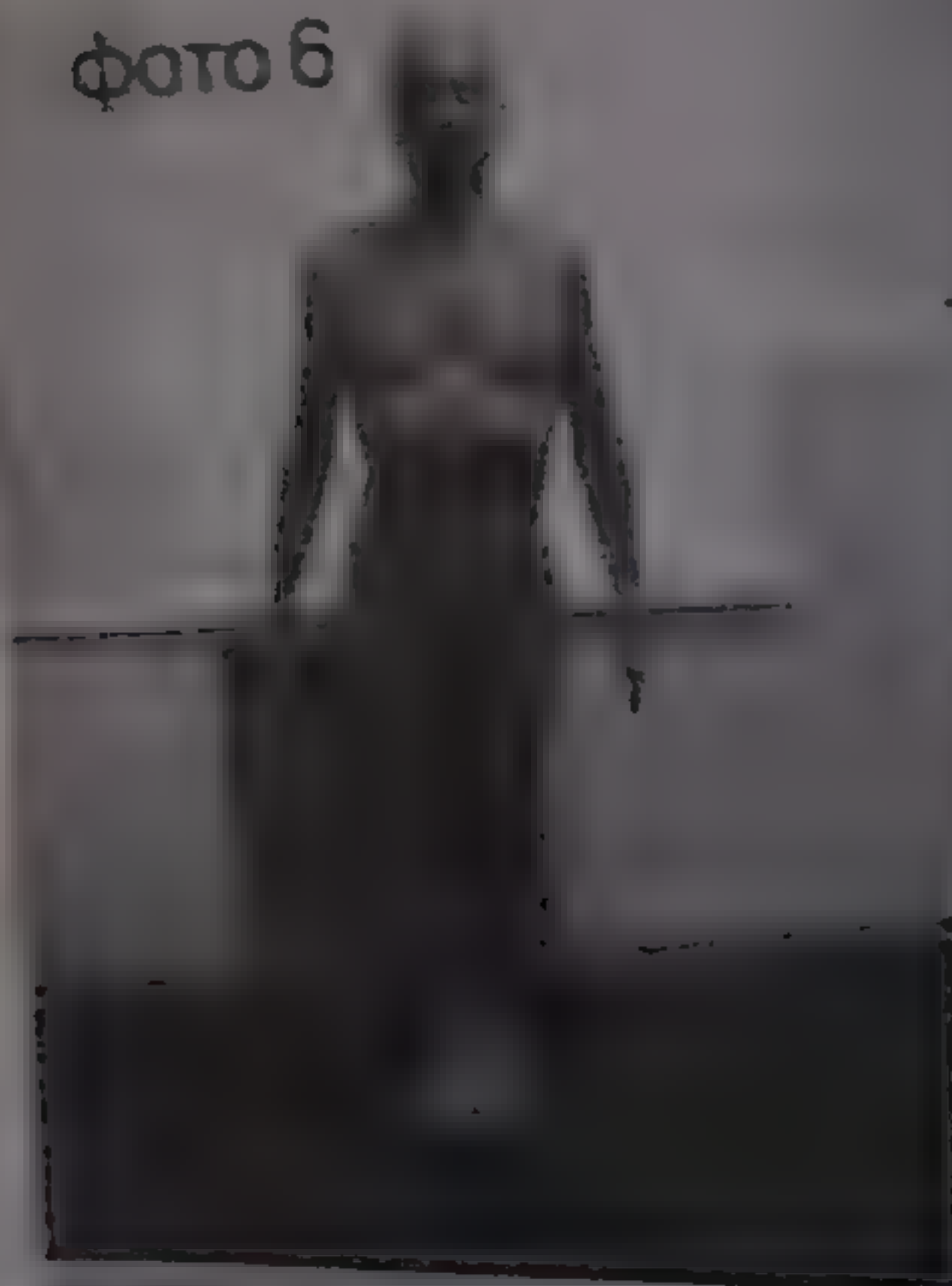


фото 7

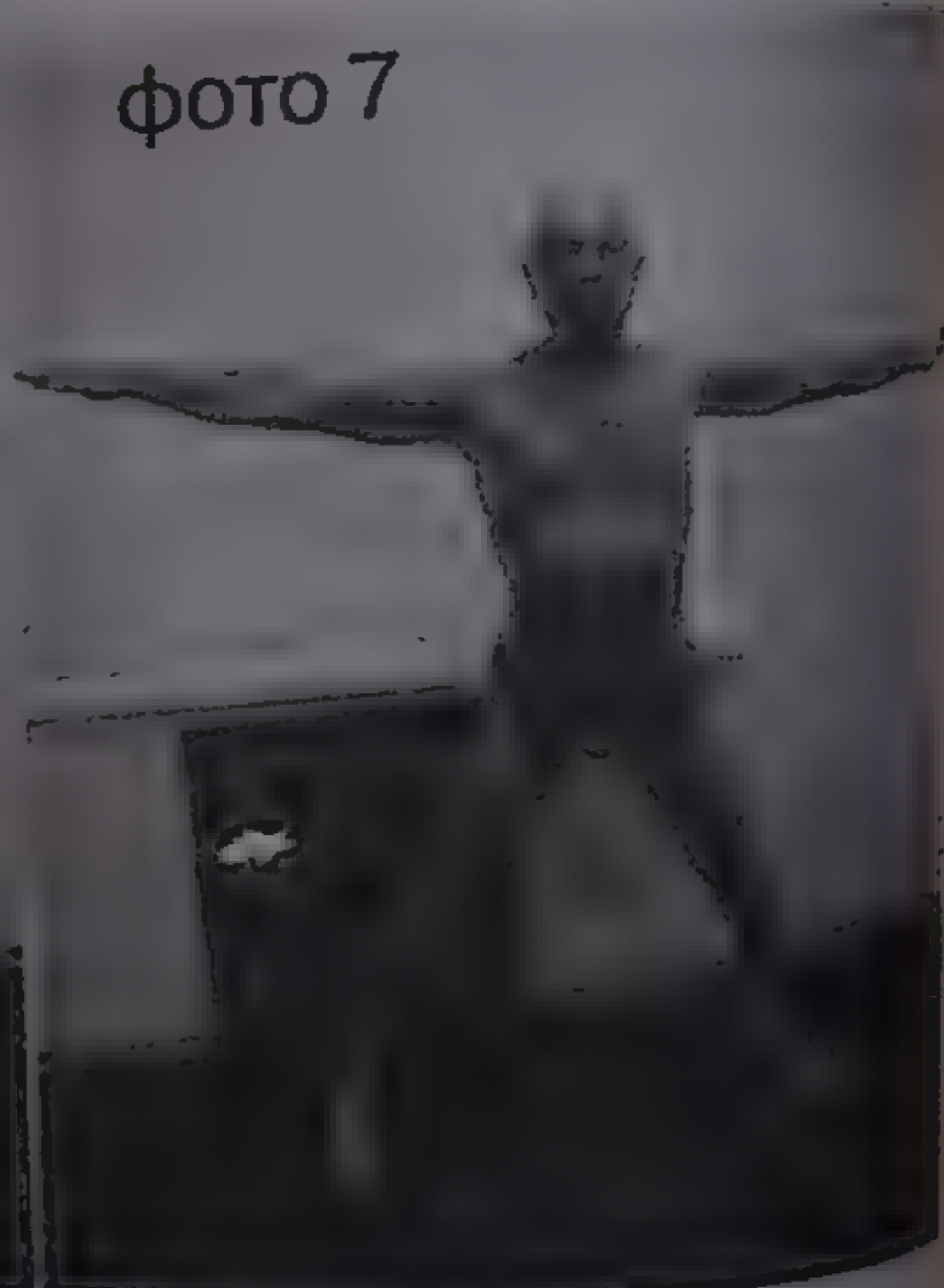


фото 8



фото 9





# ЭФФЕКТ

Тонизирует мышцы ног и спины, а также позвоночник; увеличивает приток крови к пояснице; укрепляет мышцы живота.

Упражнение № 3: Паршваконасана. Время: 20 сек. X 2.

Упражнение № 4: Вирабадконасана. Время: 20 сек. X 2.

Упражнение № 5: Паршвоттанасана. Время: 20 сек. X 2.

Упражнение № 6: Саламба Сарвангасана 1. Время: 3 мин.

Упражнение № 7: Халасана. Время: 3 мин.

фото 10

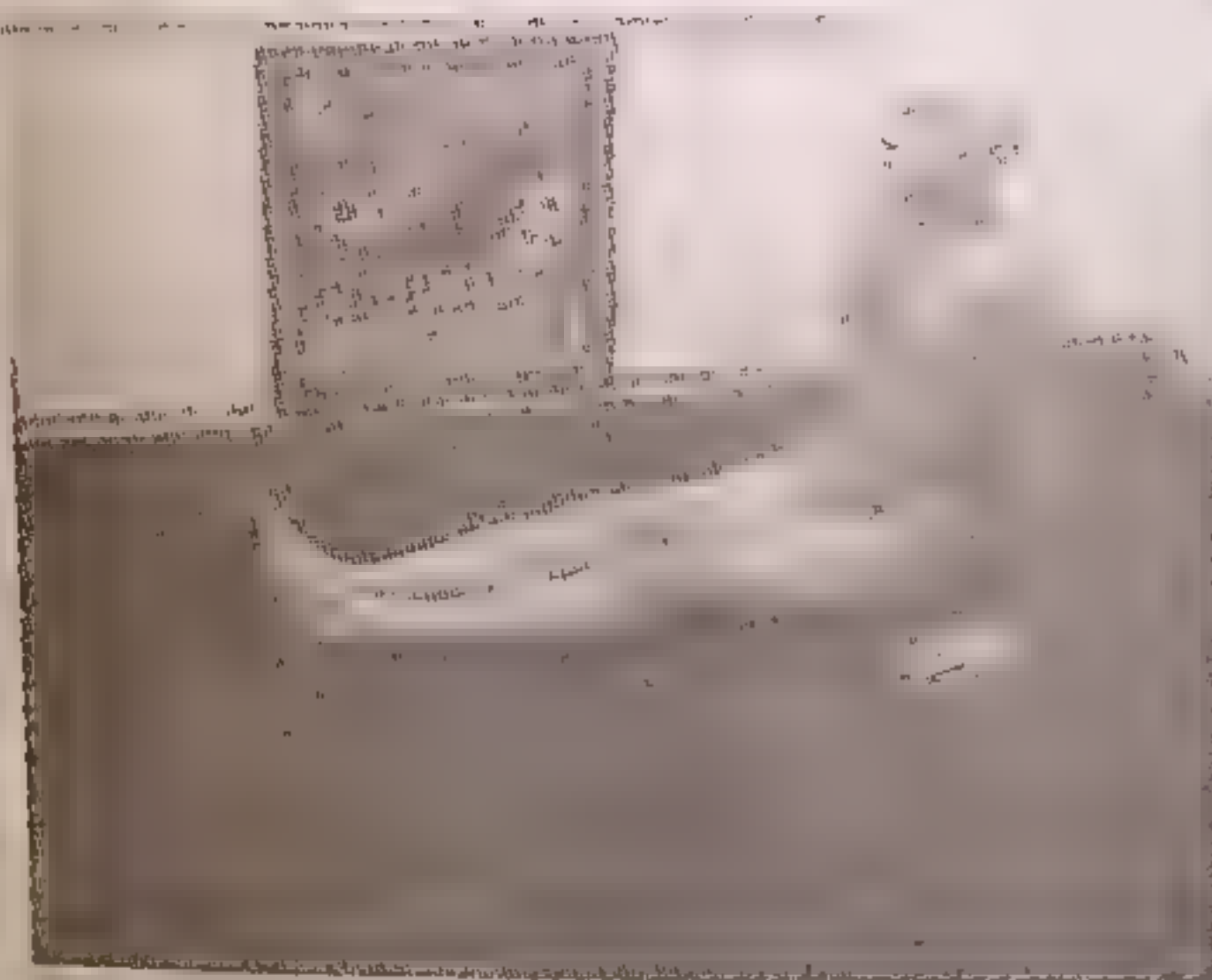


фото 11



фото 12



Упражнение № 8: Пашимоттанасана (со слегка раздвинутыми ногами, фото 11—12).

Пашима — запад, задняя сторона тела от головы до пяток.

Время: 1 мин.

# ЭФФЕКТ

Тонизирует внутренние органы, омолаживает позвоночник, улучшает пищеварение, увеличивает половую потенцию.



Упражнение № 9: Шавасана. Время: 5—8 мин.

## КУРС УПРАЖНЕНИЙ ПЯТОЙ НЕДЕЛИ

### Упражнения 1—11

В программе 5-й недели выполняйте все те упражнения, которые мы уже учили, в следующей последовательности.

Упражнение № 1: Утхита Триконасана. Время: 20 сек. X 2.

Упражнение № 2: Паривритта Триконасана. Время: 20 сек. X 2.

Упражнение № 3: Вирабадрасана I. Время: 20 сек. X 2.

Упражнение № 4: Паршваконасана. Время: 20 сек. X 2.

Упражнение № 5: Вирабадрасана II. Время: 20 сек. X 2.

Упражнение № 6: Паршвоттанасана. Время: 20 сек. X 2.

Упражнение № 7: Уттанасана. Время: 30 сек.

Упражнение № 8: Саламба Сарвангасана I. Время: 3 мин.

Упражнение № 9: Халасана. Время: 1—1,5 мин.

Упражнение № 10: Пашчимоттанасана. Время: 1 мин.

Упражнение № 11: Шавасана. Время: 10 мин.

## КУРС УПРАЖНЕНИЙ ШЕСТОЙ НЕДЕЛИ

### Упражнения 1—12

Вы познакомитесь с новой позой, которая называется Йога Мудрасана. А пока программа 6-й недели.

Упражнение № 1: Утхита Триконасана. Время: 20 сек. X 2.

Упражнение № 2: Паршваконасана. Время: 20 сек. X 2.

Упражнение № 3: Вирабадрасана I. Время: 20 сек. X 2.

Упражнение № 4: Вирабадрасана II. Время: 20 сек. X 2.

Упражнение № 5: Паривритта Триконасана. Время: 20 сек. X 2.

Упражнение № 6: Паршвоттанасана. Время: 20 сек. X 2.

Упражнение № 7: Уттанасана. Время: 30 сек.

Упражнение № 8: Саламба Сарвангасана I. Время: 3 мин.

Упражнение № 9: Халасана. Время: 1—1,5 мин.

Упражнение № 10: Пашчимоттанасана. Время: 1 мин.

Упражнение № 11: Йога Мудрасана (фото 1—3).



фото 1



фото 2



фото 3



Мудра — печать, клеймо.

Время: 30 сек. — 1 мин.  
Х 2 (изменив перекрест ног).

#### ЭФФЕКТ

Усиливает перистальтику кишечника, устраняет запоры.

Йога Мудрасана в Сукхасане — одна из фундаментальных поз йоги. Сегодня освоим ее облегченный вариант. Скрестите ноги. Положите руки перед собой, расслабьте тело и наклонитесь вперед.

Опустите голову, расслабьте живот. Расслабьте шею и лицо. Сделайте вдох, поднимитесь. Поменяйте перекрест ног и выполните упражнение еще раз. Не забывайте спокойно и ровно дышать.

Упражнение № 12: Шавасана. Время: 5 — 10 мин.



## КУРС УПРАЖНЕНИЙ СЕДЬМОЙ НЕДЕЛИ

Упражнения 1—14

Напоминаем: белым кружком обозначены позы, которые нужно держать указанное время.

Упор на выполнение поз стоя. Традиционная йога приписывает им огромное значение: их правильное выполнение развивает гибкость и подвижность тела, укрепляет его и готовит к освоению более сложных поз йоги. Когда вы хорошо освоите выполнение поз стоя, вы можете увеличить пребывание в них до 30 секунд в каждую сторону. Кроме того, если позволяет время, можете выполнять их дважды.

Сегодня вы познакомитесь с двумя новыми позами Празарита Падоттанасана I и Падангустасана.

Упражнение № 1: Уттхита Триконасана. Время: 20—30 сек. X 2.

Упражнение № 2: Паршваконасана. Время: 20—30 сек. X 2.

Упражнение № 3: Вирабадрасана I. Время: 20—30 сек. X 2.

Упражнение № 4: Вирабадрасана II. Время: 20—30 сек. X 2.

Упражнение № 5: Паривритта Триконасана. Время: 20—30 сек. X 2.

Упражнение № 6: Паршвоттанасана. Время: 20—30 сек. X 2.

Упражнение № 7: Празарита Падоттанасана I (фото 1—6).

фото 1



фото 2

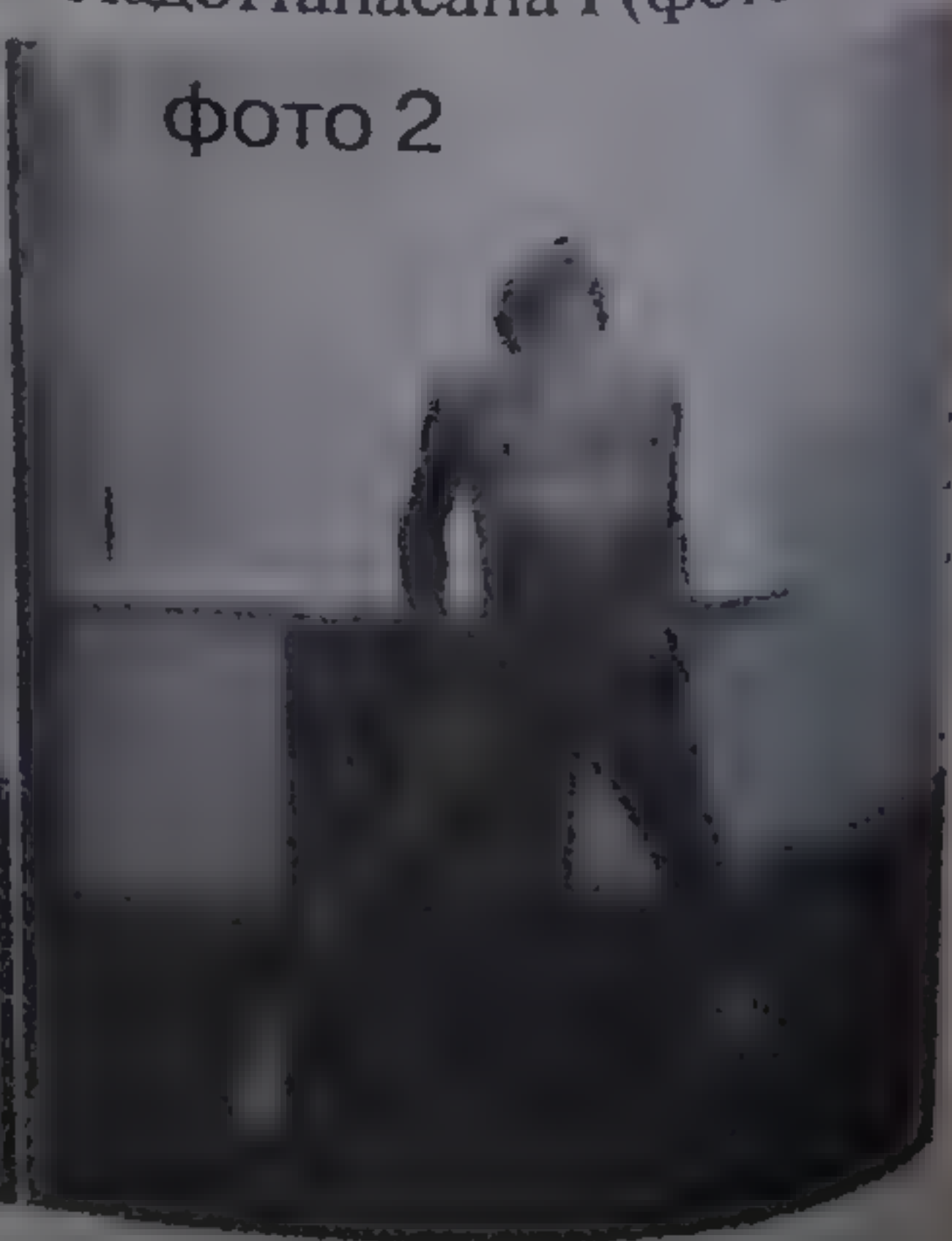




фото 3



фото 4



фото 5

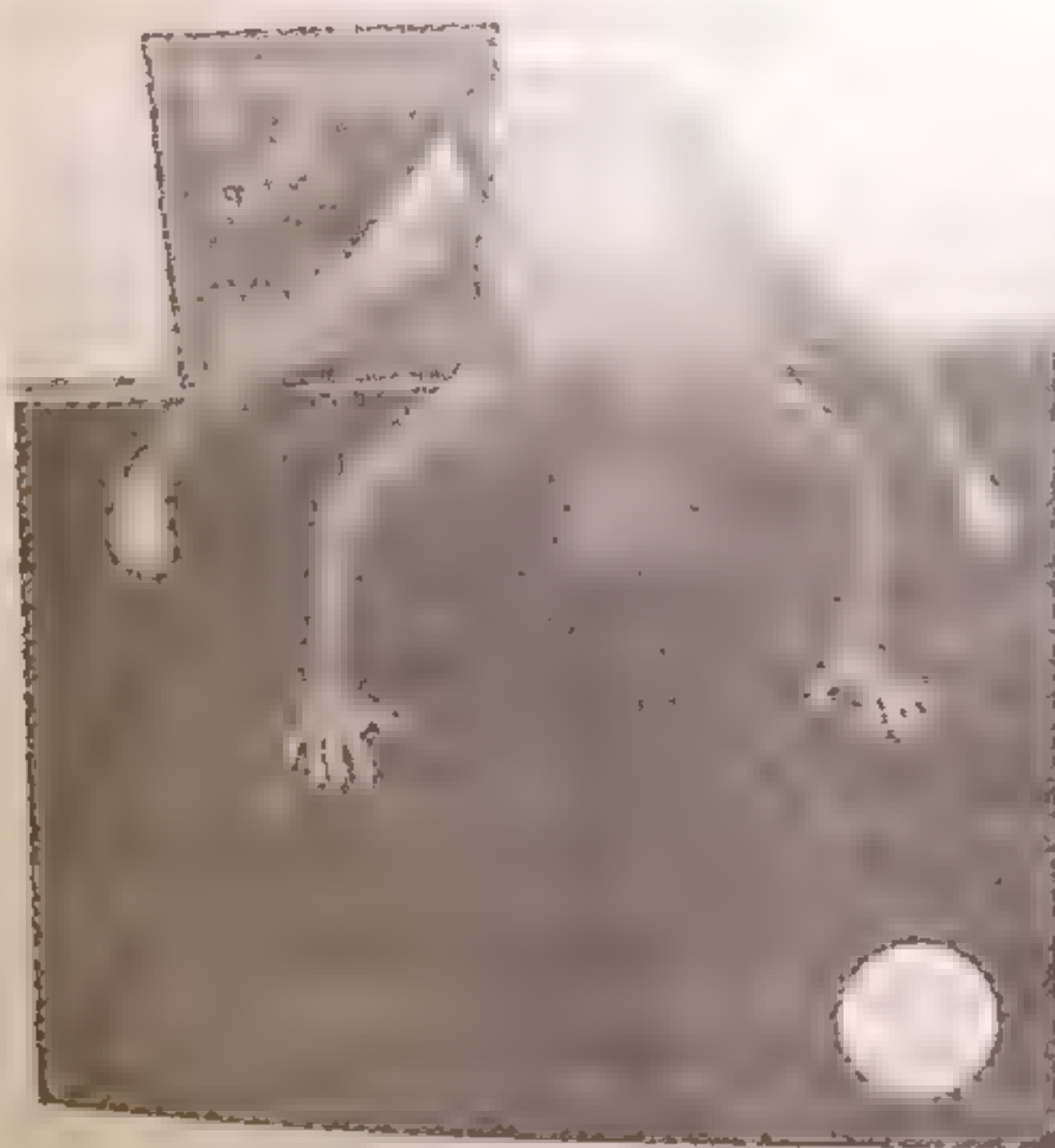


фото 6



Празарита - - расширенный, раздвинутый; Пада - нога.  
Время: 30 сек.

### ЭФФЕКТ

Укрепляет мышцы ног, улучшает пищеварение, устраняет избыточный вес.

Празарита Падоттанасана I. Исходное положение - Тада-сана. Вдохните и прыжком расставьте ноги немного шире, чем



при выполнении других поз стоя, — примерно на 1 м 20 см. Стопы параллельны друг другу. Положите ладони на бедра. Отведите плечи назад и хорошо раскройте грудь. Наклонитесь вперед, втяните в себя поясницу, поднимите голову. Поставьте ладони между стоп. Опустите голову и поставьте ее на пол. Оставайтесь так примерно 30 секунд. Затем положите руки на бедра, отведите плечи назад, поднимитесь на 90 градусов. Оставайтесь в этом положении несколько секунд. Затем сделайте вдох и поднимитесь. Прыжком соедините стопы.

Упражнение № 8: Падангустасана (фото 7—9).

фото 7

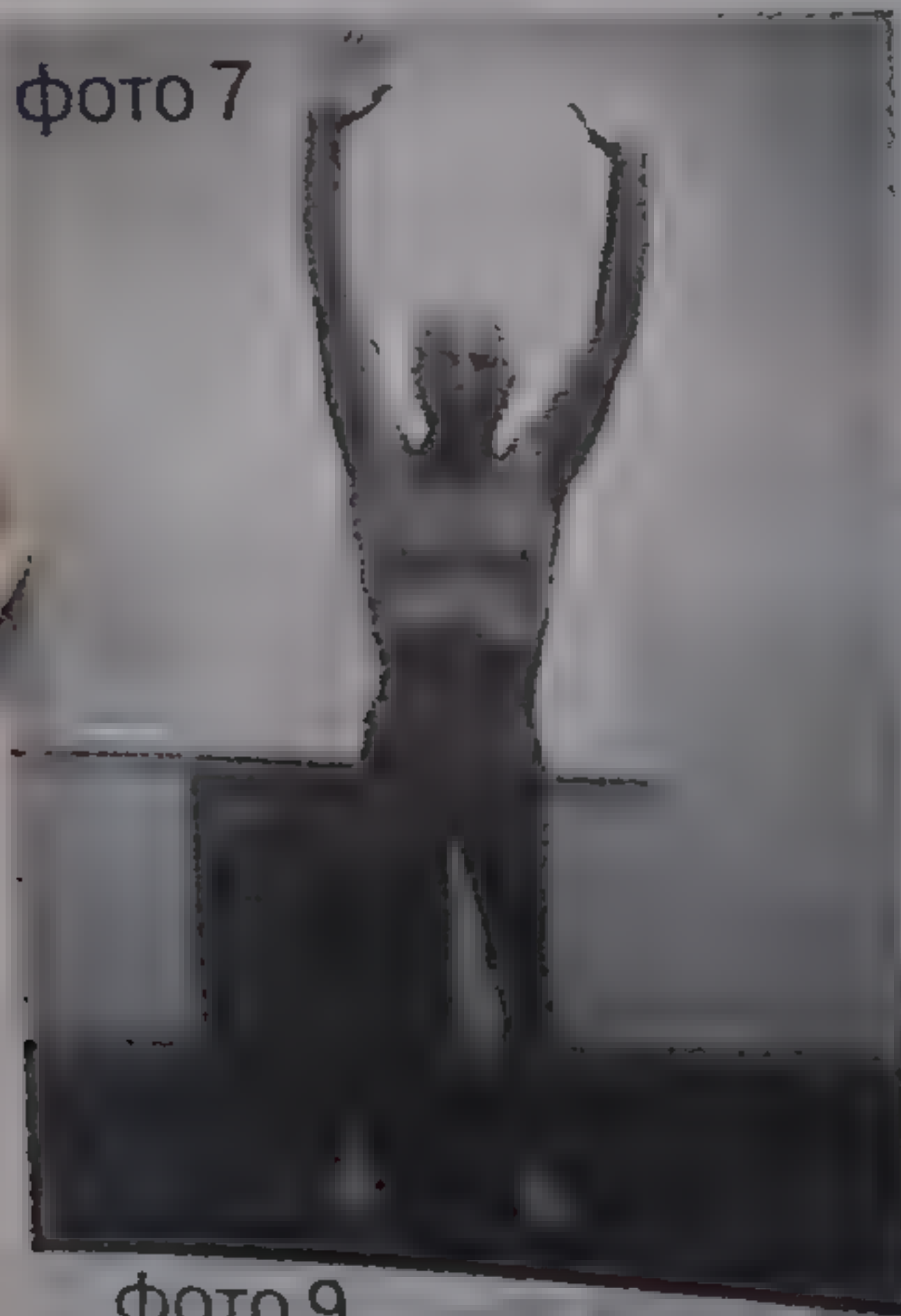


фото 8

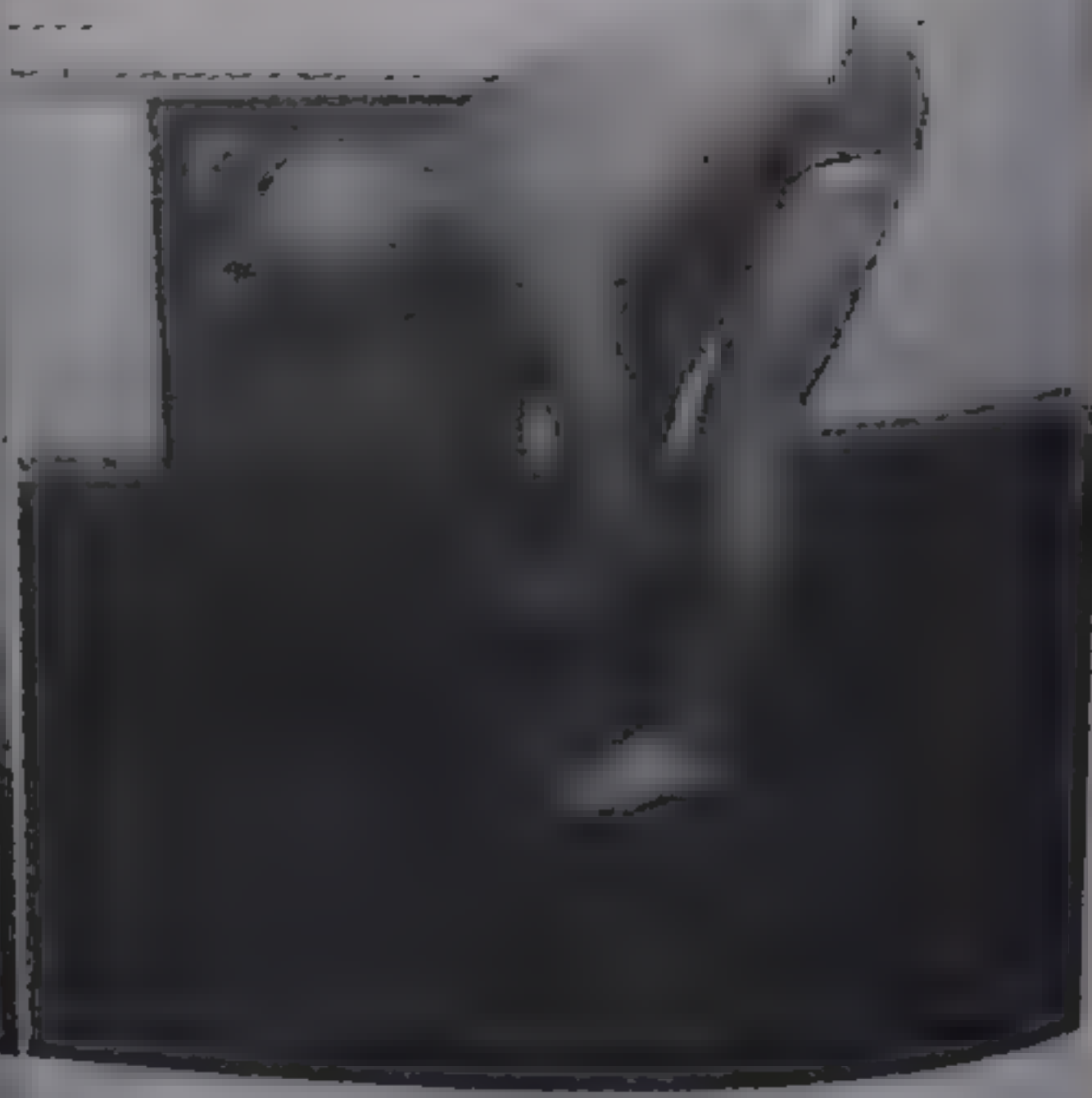
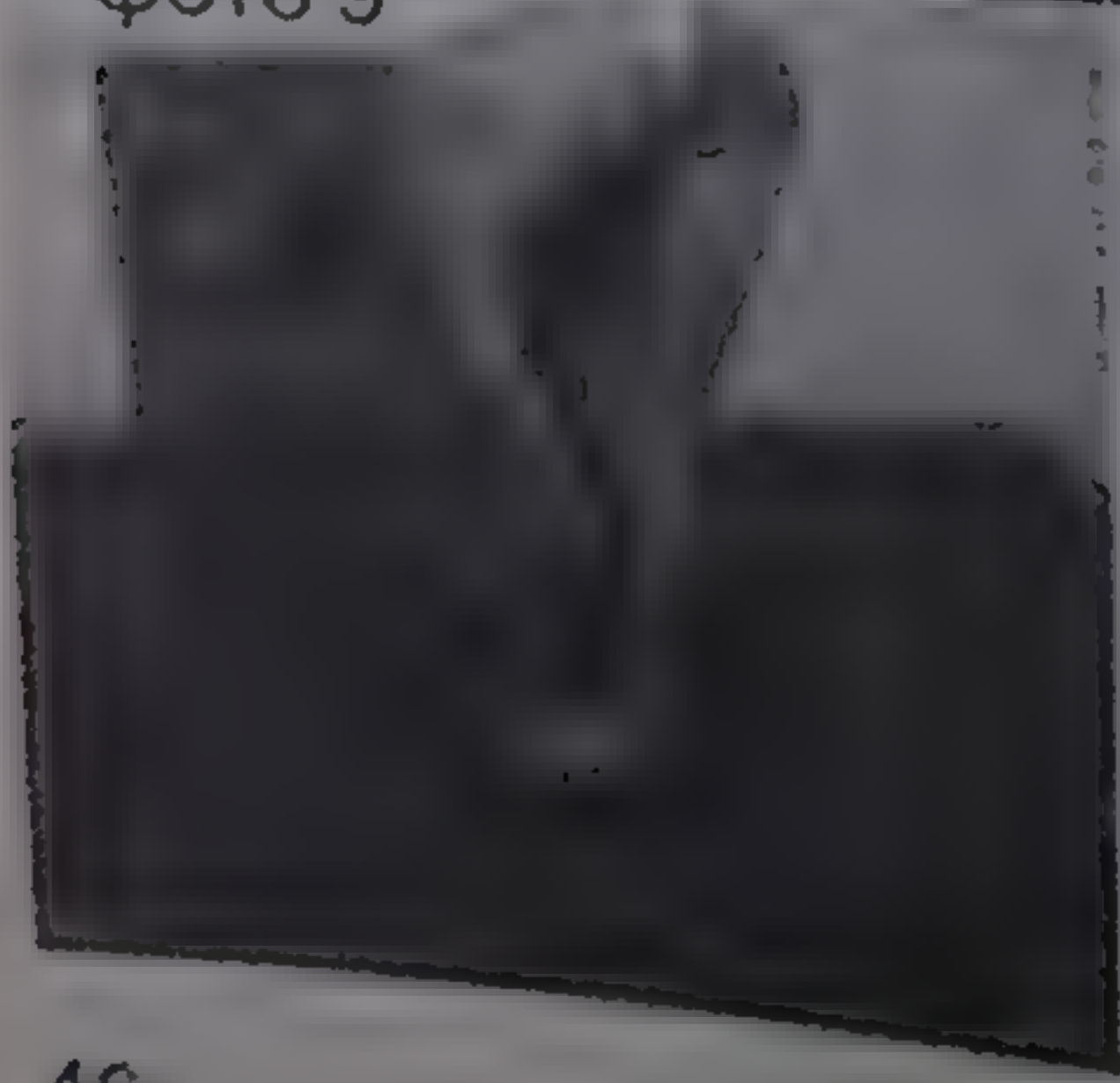


фото 9



Пада — нога; ангушта — большой палец ноги.

Время: 30 секунд.

**ЭФФЕКТ**

Тонизирует внутренние органы, улучшает пищеварение, а также функционирование печени и селезенки.

Падангустасана. Выполните Тадасану. Поставьте ноги на ширину бедер.



Вдохните, наклонитесь вперед и захватите большие пальцы ног большими пальцами рук с одной стороны и указательными и средними пальцами — с другой. Ладони повернуты друг к другу. Поднимите голову и посмотрите вперед, прогнув спину. Выдохните и поместите голову между коленей. Хорошо вытяните ноги и подтяните коленные чашечки вверх. Не забывайте ровно дышать. Оставайтесь в этом положении 30 секунд. Затем вдохните и поднимите голову. Освободите пальцы и поднимитесь.

Упражнение № 9: Уттанасана.

Время: 30 сек.

Упражнение № 10: Саламба Сарвангасана I.

Время: 5 мин.

Упражнение № 11: Халасана.

Время: 1—3 мин.

Упражнение № 12: Пашимоттанасана.

Время: 1 мин.

Упражнение № 13: Йога Мудрасана. Время: 30 сек. — 1 мин. X 2.

Упражнение № 14: Шавасана.

Время: 5 — 10 мин.

## КУРС УПРАЖНЕНИЙ ВОСЬМОЙ НЕДЕЛИ

### Упражнения 1—16

В программе восьмой недели нам предстоит освоить тоже две новые позы: Урдхва Празарита Падасана и Карна Пидасана.

Упражнение № 1: Уттхита Триконасана. Время 20-30 сек. X 2.

Упражнение № 2: Паршваконасана. Время: 20-30 сек. X 2.

Упражнение № 3: Вирабадрасана I. Время: 20-30 сек. X 2.

Упражнение № 4: Вирабадрасана II. Время: 20-30 сек. X 2.

Упражнение № 5: Паривритта Триконасана. Время: 20-30 сек. X 2.

Упражнение № 6: Паршвоттанасана. Время: 20-30 сек. X 2.

Упражнение № 7: Празарита Падоттанасана I. Время: 20-30 сек.

Упражнение № 8: Падангустасана. Время: 30 сек.



Упражнение № 9: Уттанасана (руки на лодыжках). Время: 30 сек.

Упражнение № 10: Парватасана. Время: 20-30 сек. X 2 (изменив перекрест ног).

Упражнение № 11: Урдхва Празарита Падасана (фото 10-13).

Урдхва — вверх, над; Празарита — расширенный, раздвинутый; Падасана — нога.

Время: 30 сек.

#### ЭФФЕКТ

Уменьшает жировые отложения в области живота, укрепляет поясницу, тонизирует органы пищеварения.

**Урдхва Празарита Падасана.** Сядьте, согните ноги и лягте на спину. Поднимите руки, переплетите большие пальцы и опустите вытянутые руки на пол за головой. Согните ноги и поднимите их на 90 градусов. Вытяните ноги и руки. Хорошо раскройте грудь, расслабьте живот. Продолжайте ровно дышать. Раздвиньте пальцы ног и потяните их на себя. Оставайтесь в этом положении 30 секунд. Затем согните ноги, опустите их на пол и выпрямите. Положите руки по обе стороны от тела. Расслабьтесь на несколько секунд и приготовьтесь к выполнению позы Саламба Сарвангасана I — стойка на плечах.

Упражнение № 12: Саламба Сарвангасана I. Время: 5 мин.

Упражнение № 13: Карна Пидасана (фото 14-15).

Карна — ухо, Пидасана — боль, давление.

Время: 20-30 секунд.

#### ЭФФЕКТ

Дает отдых туловищу, сердцу, ногам, тонизирует позвоночник.

**Карна Пидасана.** Исходное положение — Саламба Сарвангасана. Медленно согните обе ноги и поставьте их на пол за головой. Согните колени и приблизьте их к груди. Вытяните руки, переплетите пальцы, выверните ладони наружу. Оставайтесь в этом положении 20—30 секунд. Все ближе подтягивайте колени к груди. Затем выпрямите руки, положите ладони на пол, опуститесь на спину. Повернитесь на



фото 10

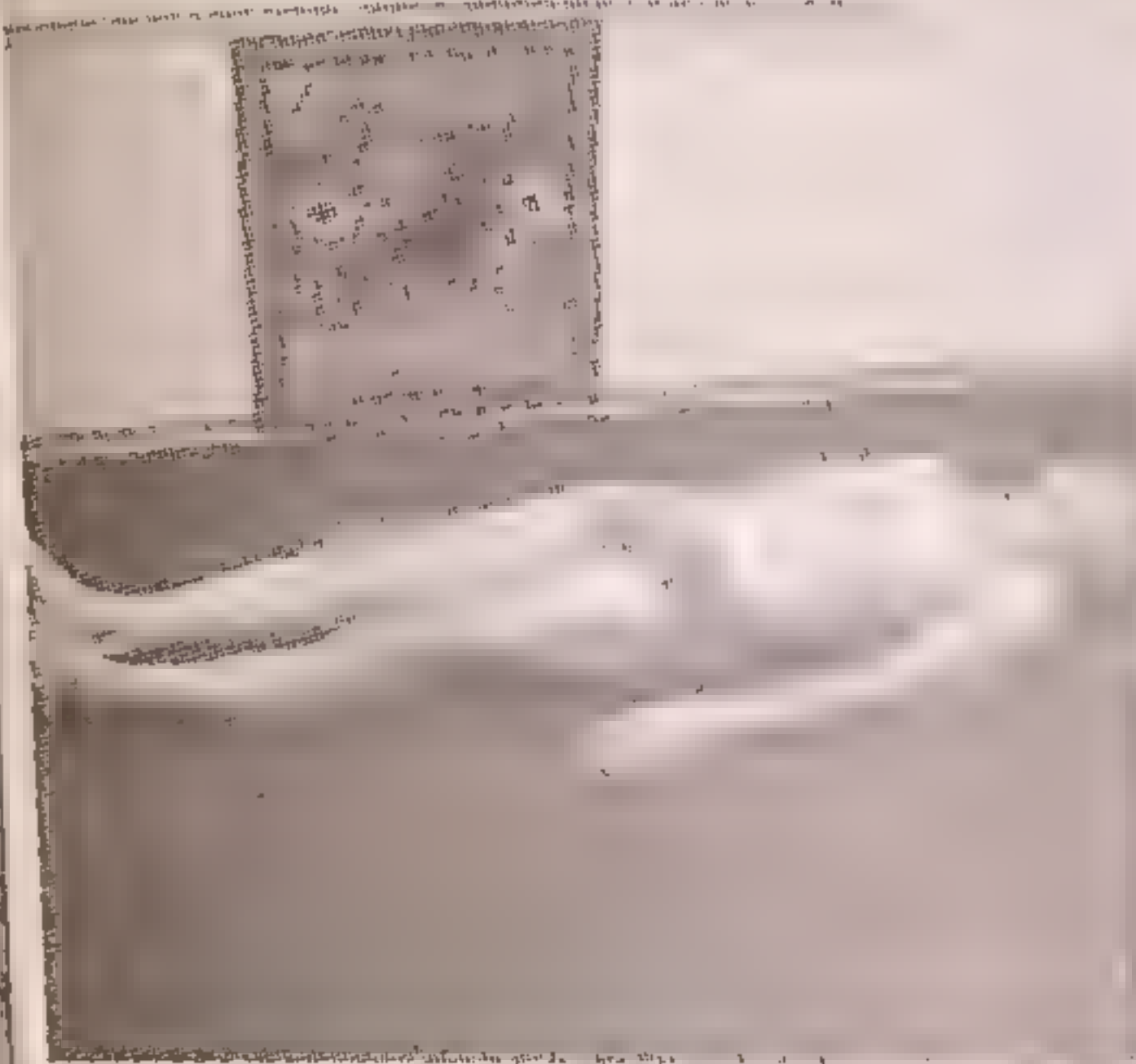


фото 11



фото 12

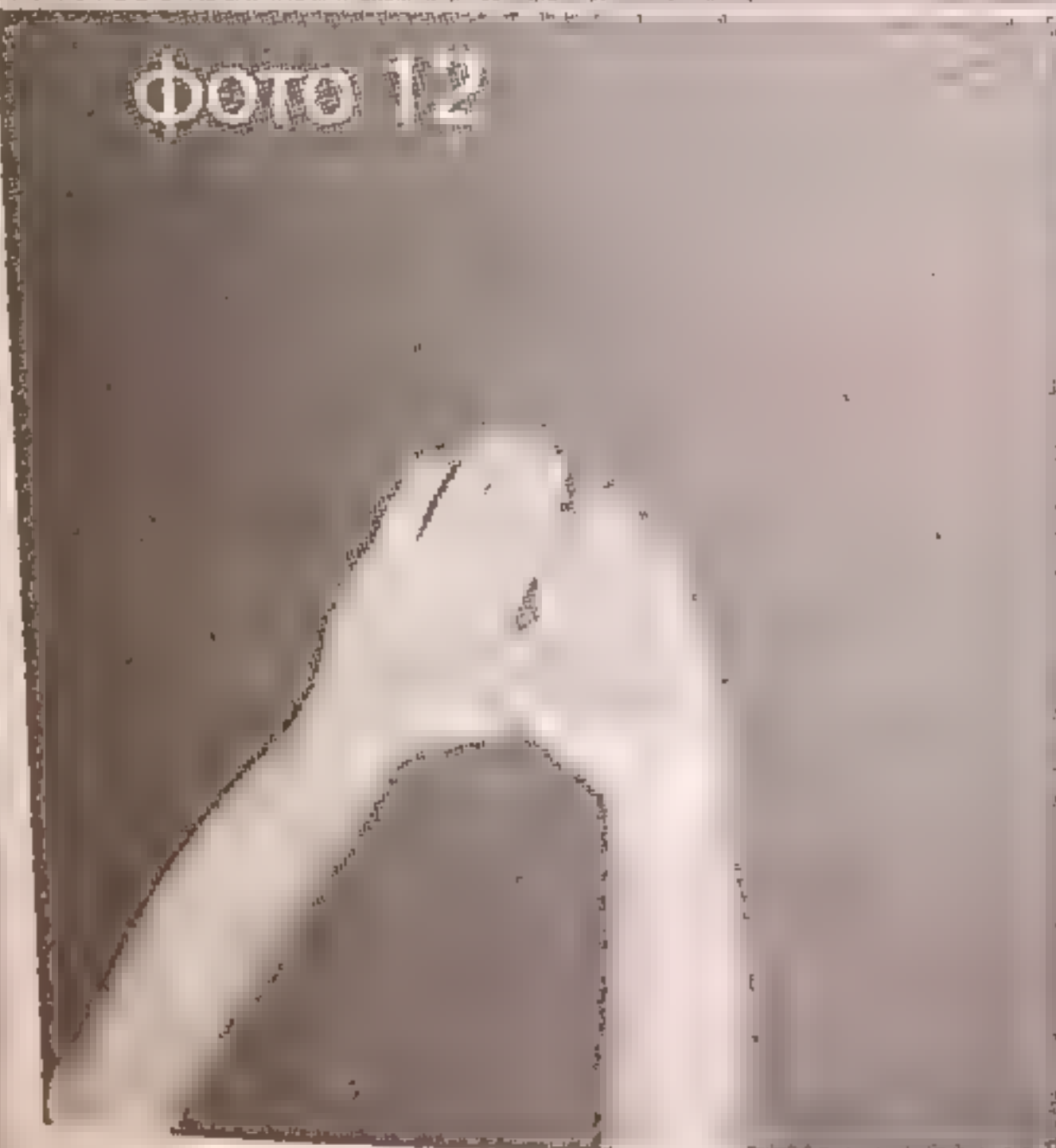


фото 13



фото 14



фото 15





правый бок, сядьте и приготовьтесь к выполнению позы Пашимоттанасана.

Упражнение № 14: Пашимоттанасана. Время: 1 мин.

Упражнение № 15: Йога Мудрасана. Время: 30 сек. — 1 мин. X 2.

Упражнение № 16: Шавасана. Время: 5-10 мин.

## КУРС УПРАЖНЕНИЙ ДЕВЯТОЙ НЕДЕЛИ

### Упражнения 1-15

Надеемся, вы занимаетесь по нашим урокам регулярно. Начиная с 9-й недели, ваши занятия станут более разнообразными. На эту неделю мы дадим вам две программы, которые следует выполнять через день. Например, в понедельник, среду, пятницу и воскресенье вы выполняете упражнения из программы 1-го дня, во вторник, четверг и субботу — 2-го. Не забывайте выполнять упражнения в обе стороны, где это необходимо, и держать позу, отмеченную на фотографиях белым кружком, указанное время.

#### 9-я НЕДЕЛЯ. 1-й ДЕНЬ.

Основа этого цикла — выполнение поз стоя.

Упражнение № 1: Врикшасана. Время: 20 сек. X 2.

Упражнение № 2: Уттхита Триконасана. Время: 20-30 сек. X 2.

Упражнение № 3: Паршваконасана. Время: 20-30 сек. X 2.

Упражнение № 4: Вирабадрасана I. Время: 20-30 сек. X 2.

Упражнение № 5: Вирабадрасана II. Время: 20-30 сек. X 2.

Упражнение № 6: Паривритта Триконасана. Время: 20-30 сек. X 2.

Упражнение № 7: Паршвоттанасана. Время: 20-30 сек. X 2.

Упражнение № 8: Празарита Падоттанасана. Время: 30 сек.

Упражнение № 9: Падангустасана. Время: 30 сек.

Упражнение № 10: Уттанасана. Время: 30 сек.

Упражнение № 11: Саламба Сарвангасана I. Время: 5 мин.

Упражнение № 12: Халасана. Время: 3 мин.

Упражнение № 13: Сету Бандха Сарвангасана (фото 1).

Новая поза цикла. Эту асану мы будем выполнять в облегченном варианте, используя вспомогательные средства. Сету Бандха Сарвангасана. Подложите под крестец и шею



фото 1



пы что-нибудь твердое высотой примерно 30 см — скамеечки, большие книги или несколько аккуратно сложенных одеял типа солдатских. Голова и плечи лежат на полу. Грудь хорошо раскрыта. Дышите ровно и спокойно. Оставайтесь в этой позе 3

минуты. Перед тем, как подняться, не забудьте повернуться на правый бок.

Сету — мост; Бандха — строительство или сооружение моста.

Время: 3 мин.

### ЭФФЕКТ

Укрепляет мышцы шеи и позвоночник, благотворно воздействует на нервную систему.

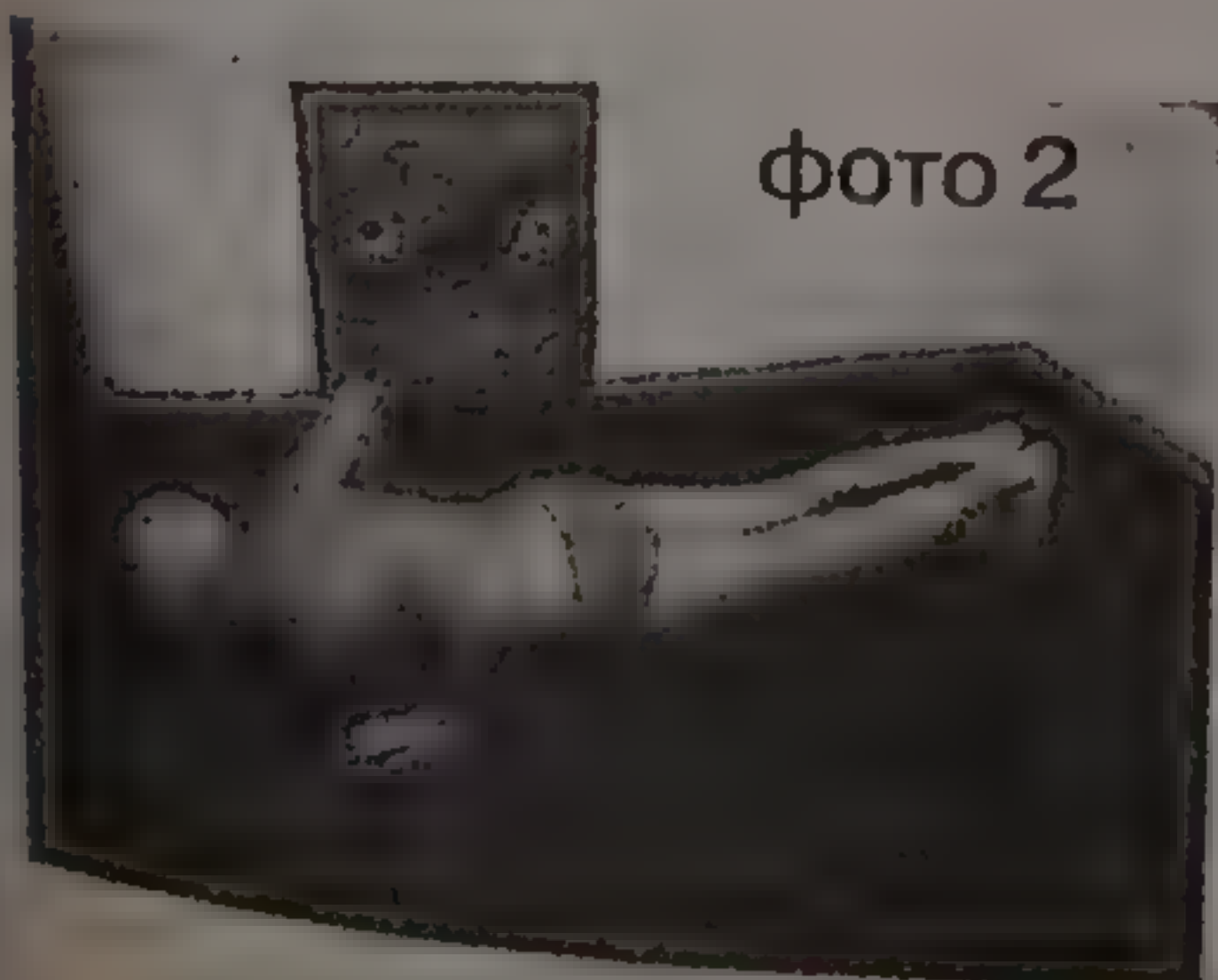
Упражнение № 14: Йога Мудрасана. Время: 30 сек. — 1 мин. X 2.

Упражнение № 15: Шавасана. Время: 5-10 мин.

### 9-я НЕДЕЛЯ. 2-й ДЕНЬ.

В цикле второго дня упор на выполнение асан других типов. Вы познакомитесь сразу с пятью новыми позами — Адхо Мукха Шванасана, Урдхва Мукха Шванасана, Дандасана, Экапада Мукха Шванасана, Дандасана, Экапада Сарвангасана, Шупта Конасана.

фото 2



Упражнение № 1: Уттанасана (в первом варианте, то есть со скрещенными руками). Время: 1 мин.

Упражнение № 2: Адхо Мукха Шванасана (фото 2-3).

Адхо — вниз, под; Мукха — лицо, Швана — собака.



фото 3



Время. 1 мин.

### ЭФФЕКТ

Устраняет усталость, омолаживает клетки головного мозга, уменьшает боли в области стоп, укрепляет лодыжки, улучшает форму ног.

**Адхо Мукха Шванасана**

Лягте на живот. Лицо к полу, стопы разведены примерно на 30 см. Поместите ладони на уровне груди. Выдохните и поднимите тело. Выпрямите руки. Втяните в себя поясницу.

хорошо вытяните все тело. Пятки стоят на полу. Находитесь в этой позе по возможности до 1 мин. Затем опустите колени и лягте на пол. Приготовьтесь к выполнению Урдхва Мукха Шванасана.

Упражнение № 3: Урдхва Мукха Шванасана (фото 4-5).  
Урдхва — вверх, над; Мукха — лицо; Швана — собака.  
Время: 20-30 сек.

фото 4

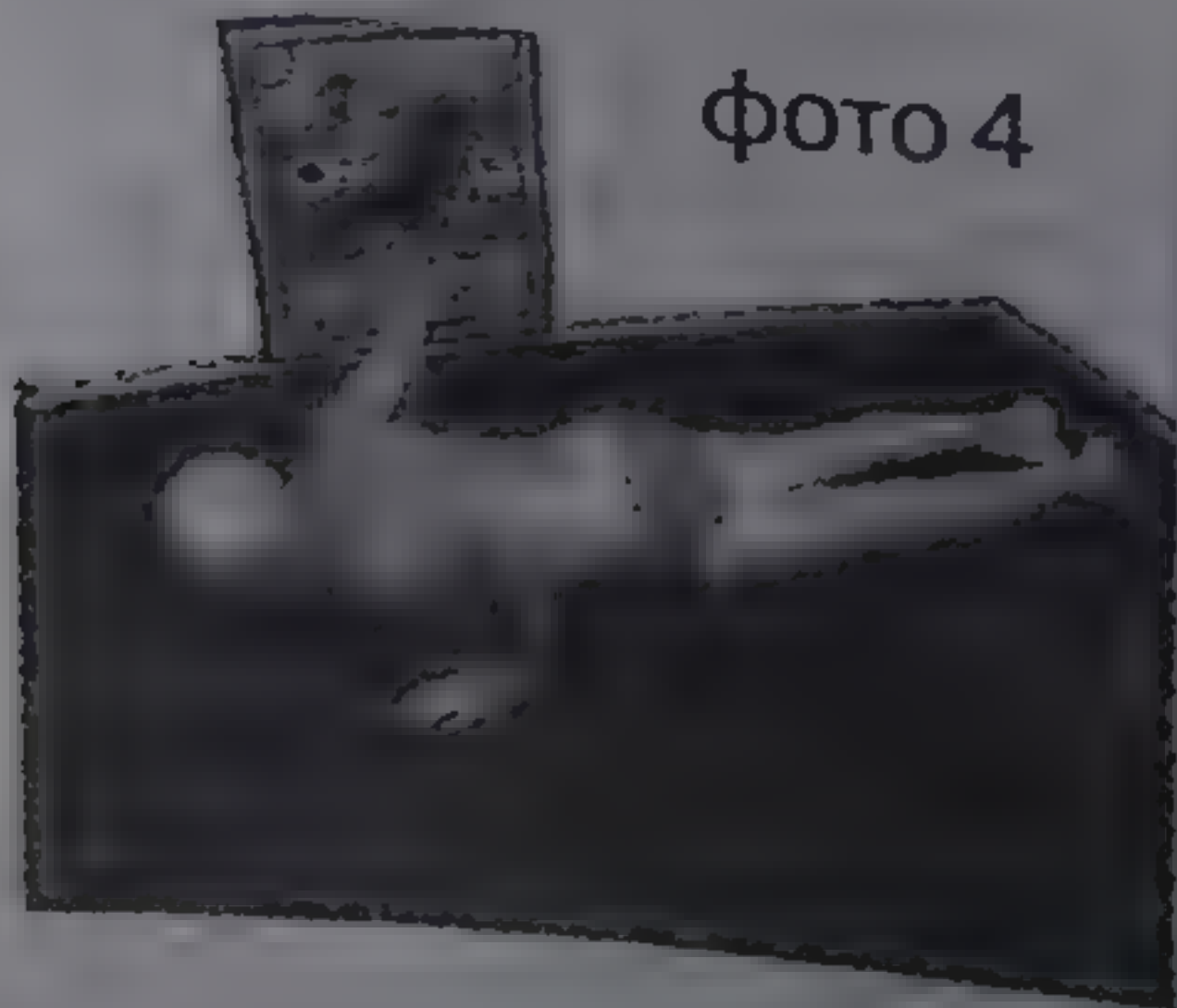


фото 5



### ЭФФЕКТ

Омолаживает позвоночник, увеличивает подвижность спины, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза.

**Урдхва Мукха Шванасана.** Лягте на живот. Ноги раздвинуты.



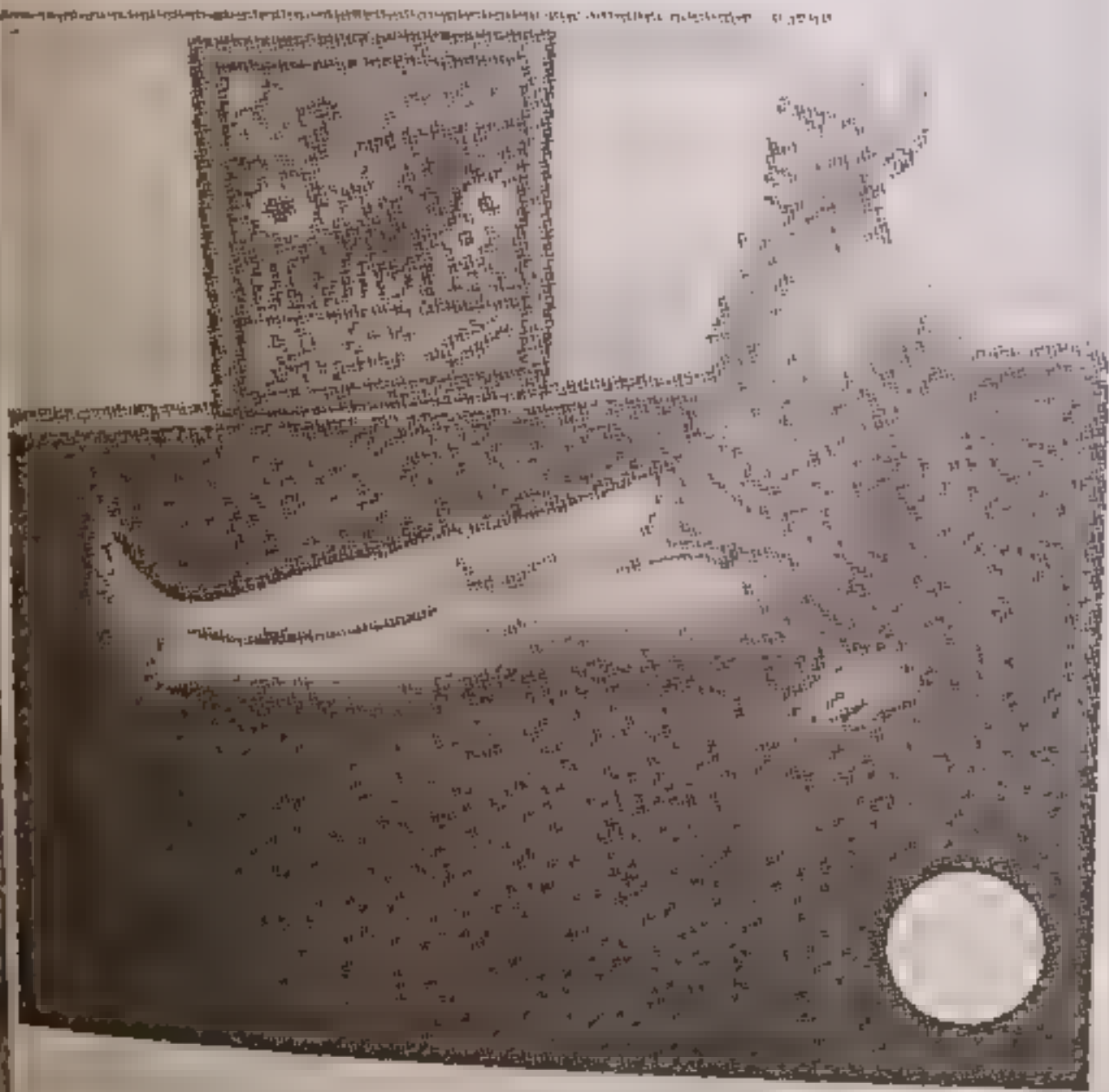
нуты примерно на 30 см. Пальцы ног вытянуты на полу. Опустите лоб, ладони поместите на пол. Сделайте вдох, поднимите голову, затем плечи. Поднимите тело, затем поднимите колени. Раскройте грудь, прогнитесь назад. Продолжайте ровно дышать. Оставайтесь в этом положении от 20 до 30 сек. Затем опустите колени на пол и лягте.

Упражнение № 4: Дандасана (фото 6).

Данда — палка, стержень.

Время: 30 секунд.

фото 6



### ЭФФЕКТ

Укрепляет позвоночник; расширяет грудную клетку.

**Дандасана.** При выполнении поз сидя так же важна, как Тадасана при выполнении поз стоя. Она служит исходным положением для большинства поз сидя. Сядьте и выпрямите ноги. Поместите ладони на пол на уровне бедер. Пальцы рук повернуты по направлению к стопам. Вытяните руки и распрямите спину. Находитесь в этом

положении 30 сек. Не забывайте о дыхании.

Упражнение № 5: Парватасана. Время: 20 сек. X 2 (изменив переплетение пальцев рук и перекрест ног).

Упражнение № 6: Урдхва Празарита Падасана. Время: 30 сек.

Упражнение № 7: Саламба Сарвангасана I. Время: 5 мин.

Упражнение № 8: Халасана. Время: 3 мин.

Упражнение № 9: Карна Пидасана. Время: 20-30 сек.

Упражнение № 10: Экапада Сарвангасана (фото 7-8).

Эка — один; Пада — нога.

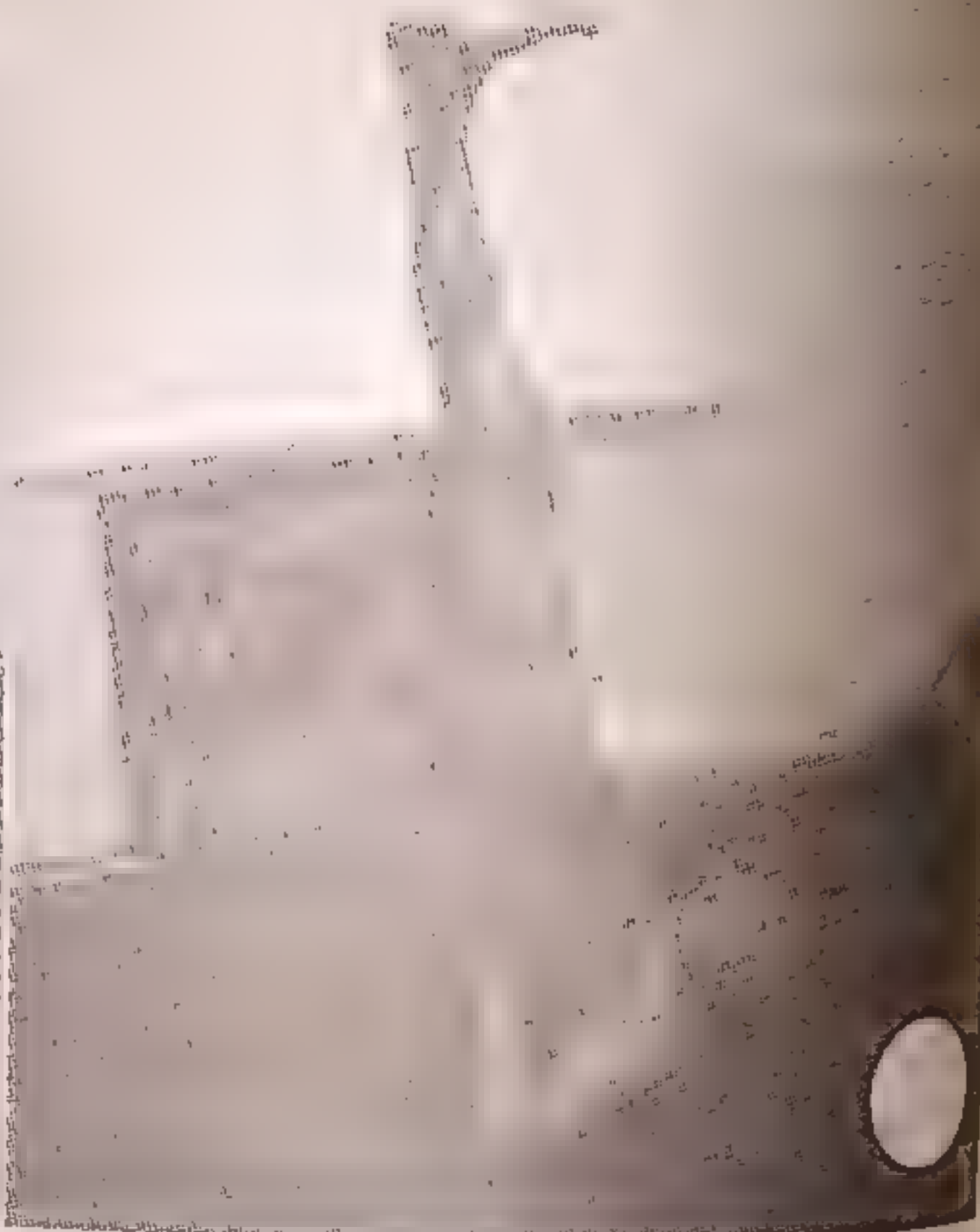
Время: 20-30 секунд X 2.



фото 7



фото 8



#### ЭФФЕКТ

Тонизирует мышцы ног, улучшает деятельность почек.

**Экапада Сарвангасана.** Исходное положение — Саламба Сарвангасана. Сделайте выдох и опустите правую ногу за голову параллельно полу, не двигая левой ногой. Оставайтесь в этом положении 20-30 секунд, продолжая ровно и спокойно дышать хорошо раскрытой грудью. Не переносите вес тела на ладони. Вдохните, поднимите правую ногу, скорректируйте позу и опустите левую ногу параллельно полу.

Это облегченный вариант Экапада Сарвангасана. Когда вы овладеете ею, вы будете пытаться поставить на пол за головой сначала правую, а затем левую ногу.

Упражнение № 11: Шупта Конасана (фото 9-10).  
Шупта — спина; Кона — угол.

Время: 20-30 сек.

#### ЭФФЕКТ

Тонизирует мышцы ног, способствует укреплению мышц живота.

**Шупта Конасана.** Выпрямите ноги в Халасана, а затем разведите их в стороны настолько широко, насколько это возможно. Вытяните корпус вверх и напрягите колени



фото 8



Курс упражнений с десятой по двенадцатую неделю

фото 9

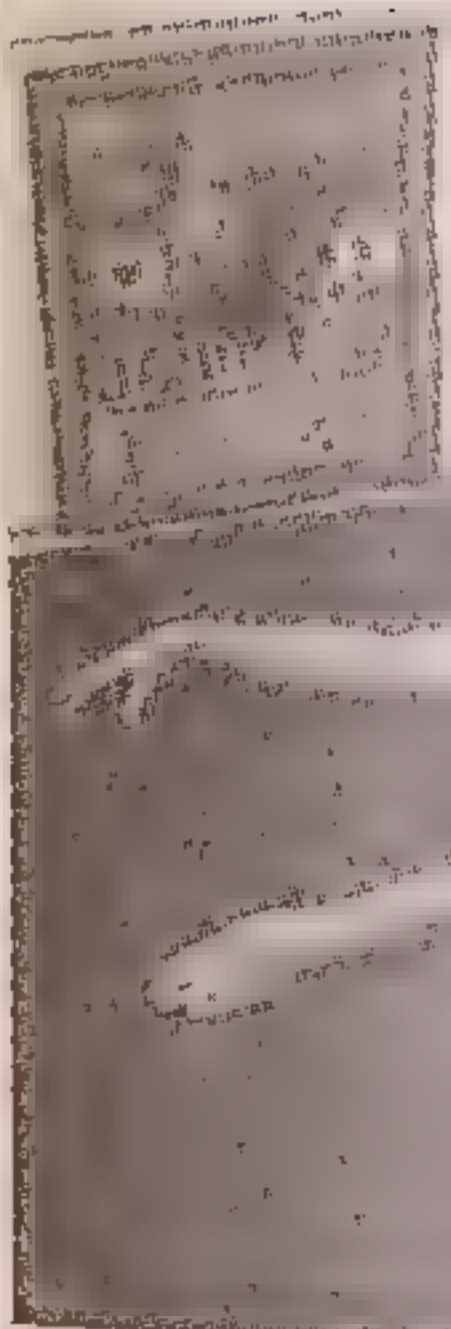


фото 10



Возьмите пальцы ног в ладони и еще немного разведите ноги. Находитесь в этом положении от 20 до 30 секунд.

Упражнение № 12: Сету Бандха Сарвангасана. Время: 3 мин.

Упражнение № 13: Йога Мудрасана. Время: 30 сек.-1 мин. X 2.

Упражнение № 14: Пашимоттанасана. Время: 1 мин.

Упражнение № 15: Шавасана. Время: 5-10 мин.

## КУРС УПРАЖНЕНИЙ С ДЕСЯТОЙ ПО ДВЕНАДЦАТУЮ НЕДЕЛЮ ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Упражнения 1-16

На этой неделе мы предлагаем вам два цикла занятий — цикл первого дня и цикл второго дня, которые следует выполнять попеременно. Вас ожидает знакомство с несколькими довольно сложными, но очень важными позами. Постарайтесь хорошо освоить их. На освоение же курса 10-12-й недель в целом уйдет у вас по крайней мере 3-4 недели. Не торопитесь, и вы не только овладеете новыми асанами,



но и каждый раз, выполняя уже известные вам позы, будете делать для себя множество открытий. Необходимы строгая дисциплина и внимательность при выполнении упражнений, а также регулярность занятий.

Итак, 1-й день. Акцент делается на выполнение поз стоя. Вы познакомитесь с новой позой стоя — Ардха Чандрасана — позой половинной луны. Для того чтобы выполнить ее, сначала надо принять уже хорошо знакомую вам позу треугольника — Уттхита Триконасанана. Так что, описывая Ардха Чандрасана, мы еще раз напомним вам о том, как следует выполнять Уттхита Триконасанана — этот фундамент всех стоячих поз. Кроме этого, мы освоим новый вариант Паршвоттанасана, а также еще одну стоячую позу — Падахастасана. Обратите также внимание на то, что, выполняя Уттхитасана, вы поставите ладони на пол (см. фото).

Напоминаем: белым кружком помечены позы, которые нужно держать указанное время.

Упражнение № 1: Уттхита Триконасанана. Время: 20-30 сек. X 2.

Упражнение № 2: Паршваконасанана. Время: 20-30 сек. X 2.

Упражнение № 3: Вирабадрасана I. Время: 20-30 сек. X 2.

Упражнение № 4: Вирабадрасана II. Время: 20-30 сек. X 2.

Упражнение № 5: Ардха Чандрасана (фото 1-6).

фото 1



фото 2

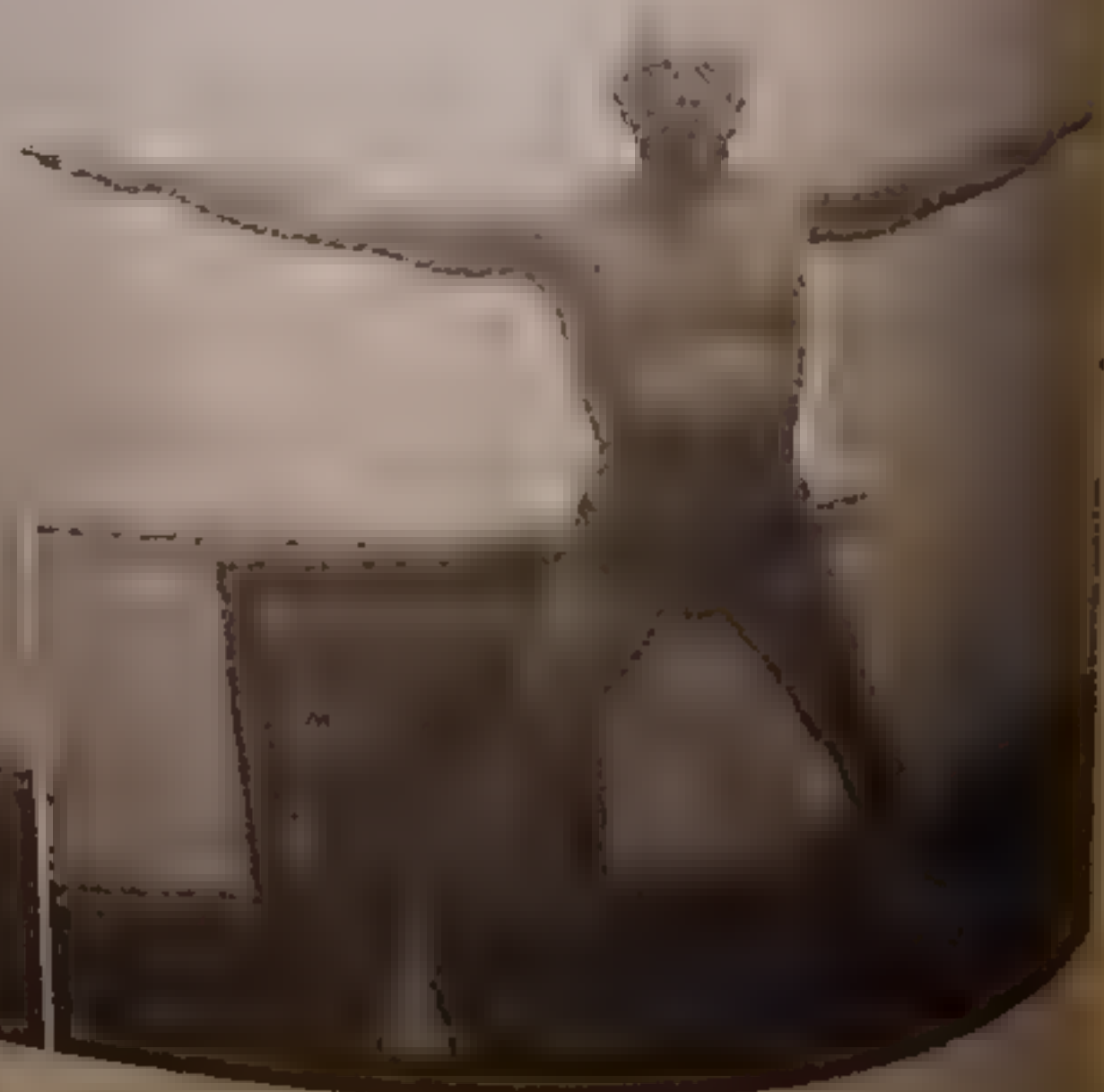




фото 3



фото 4



фото 5



фото 6

Ардха — половина; Чандра — луна.

Время: 20 сек. X 2.

**ЭФФЕКТ**

Тонизирует поясницу, укрепляет колени, улучшает пищеварение.



**Ардха Чандрасана.** Исходная поза — Тадасана: поставьте стопы вместе, отведите плечи назад, хорошо раскройте грудь, подтяните коленные чашечки вверх. Из Тадасана перейдите в Уттхита Триконасана. Для этого сделайте вдох и прыжком расставьте ноги примерно на 1 м. Поверните левую стопу немного внутрь, а правую — на 90 градусов наружу. Сделайте выдох, опустите тело и захватите ладонью правую лодыжку. Разверните тело, посмотрите на ладонь левой руки. Это Уттхита Триконасана. Теперь согните правую ногу, а кончики пальцев правой руки поставьте вперед и сзади от стопы. Подтяните левую ногу немного вперед. Сделайте выдох и поднимите левую ногу. Поверните голову и смотрите на ладонь левой руки. Оставайтесь в этом положении 20 секунд. Не забывайте ровно дышать хорошо раскрытой грудью. Затем согните правую ногу и поставьте левую стопу на пол. Отведите ее назад, выпрямите обе ноги и перейдите в Триконасана. Оставайтесь в этом положении несколько секунд, а затем сделайте вдох и поднимитесь. Поверните правую стопу внутрь, левую наружу и выполните сначала Триконасана, а затем Ардха Чандрасана в другую сторону. Затем вернитесь в Триконасана. Через несколько секунд сделайте вдох, поднимитесь, поверните стопы параллельно друг другу и прыжком встаньте в исходную позу.

Упражнение № 6: Паривритта Триконасана. Время: 20-30 сек. X 2.

Упражнение № 7: Паршвоттанасана (фото (7 — 10)). Время: 20 сек. X 2.

#### ЭФФЕКТ

Укрепляет запястья и увеличивает их подвижность. Паршвоттанасана (конечный вариант). Исходное положение — Тадасана. Поднимите руки над головой, хорошо вытяните, затем опустите их и соедините кончики пальцев. Поверните пальцы вверх и поднимите ладони как можно выше. Прижмите ладони друг к другу. Разверните плечи назад, сделайте вдох и прыжком расставьте ноги примерно на 1 м. Поверните левую стопу внутрь, а правую стопу на 90 градусов наружу. Поверните тело. Разверните плечи назад и



фото 7

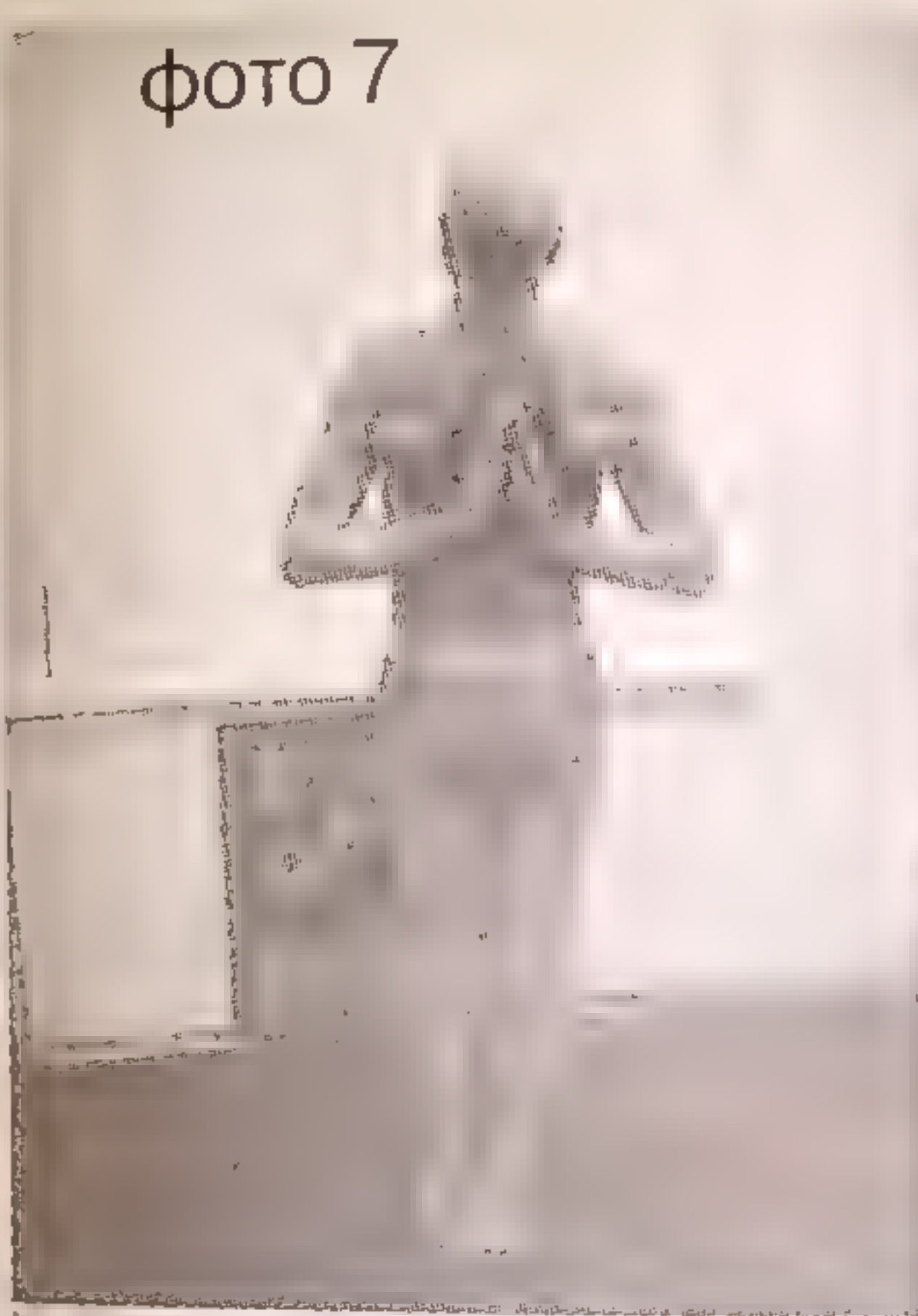


фото 8

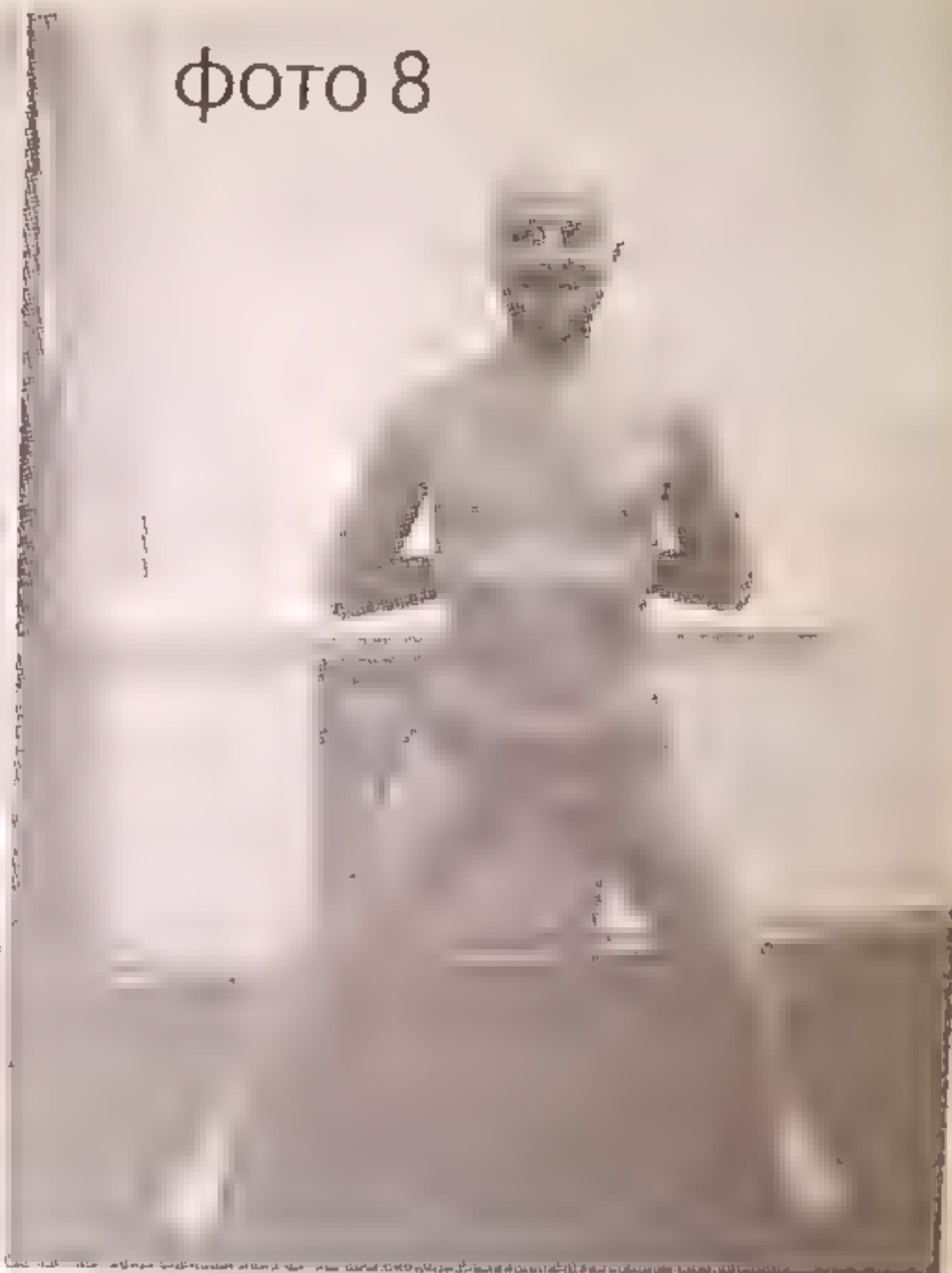


фото 9



фото 10



хорошо раскройте грудь. Сделайте выдох и опуститесь. Опустите подбородок и оставайтесь в этом положении 20 секунд, не забывая о дыхании. Затем сделайте вдох, поднимитесь и поверните правую стопу внутрь, левую наружу. Выполните упражнение в другую сторону, затем поставьте стопы параллельно друг другу и прыжком соедините их. Спокойно опустите руки.



Упражнение № 8: Празарита Падоттанасана 1. Время: 30 сек.

Упражнение № 9: Падангустасана. Время: 30 сек.

Упражнение № 10: Падахастасана (фото 11-12).

Пада — нога; Хаста — рука.

Время: 30 сек.

фото 11

фото 12



фото 13



### ЭФФЕКТ

Тонизирует внутренние органы, улучшает пищеварение, укрепляет печень и селезенку. Падахастасана. Исходное положение — Тадасана. Поставьте ноги на ширину бедер. Выдохните и наклонитесь вперед; не сгибайте ноги в коленях. Продвиньте ладони под стопы. Смотрите вперед и прогните спину. Не забывайте ровное



дышать. Выдохните и поместите голову между коленей, согнув руки в локтях. Оставайтесь в позе 30 секунд. Затем сделайте вдох и поднимите голову. Поднимитесь и встаньте в Тадасана.

Упражнение № 11: Уттанасана (руки на полу, фото 13).  
Время 30 сек.

Упражнение № 12: Саламба Сарвангасана I. Время: 5 мин.

Упражнение № 13: Халасана. Время: 1-3 мин.

Упражнение № 14: Сету Бандха Сарвангасана. Время: 3 мин.

Упражнение № 15: Йога Мудрасана. Время: 30 сек.- 1 мин. X 2.

Упражнение № 16: Шавасана. Время: 5-10 мин.

## ВТОРОЙ ДЕНЬ

### Упражнения 1-17

В этом цикле упор сделан на выполнение наклонов вперед и поз сидя. Мы освоим три новые позы — Цикл Вирасана, Джану Ширшасана и Баддха Конасана. Регулярная практика позволит вам успешно овладеть ими. Обратите внимание на то, что, выполняя Пашимоттанасана, мы соединим стопы и ноги, а при выполнении Экапада Сарвангасана мы поместим сначала правую, а затем левую ногу на пол за головой (см. фото).

Упражнение № 1: Уттанасана (со скрещенными руками).

Время: 1 мин.

Упражнение № 2: Адхо Мукха Шванасана.

Время: 1 мин.

Упражнение № 3: Урдхва Мукха Шванасана.

Время: 20-30 сек.

Упражнение № 4: Цикл Вирасана.

Состоит из трех поз, выполняемых последовательно: а) Вирасана, б) уже знакомая вам Парватасана и в) наклон вперед в Вирасана.

а) Вирасана (фото 1-2).

Вира — герой, воин, чемпион.

Время: 1-2 мин.



фото 1

фото 2



Сядьте на колени. Соедините колени, раздвиньте стопы и поместите ягодицы между ними. Перенесите вес тела на ягодицы и полностью опустите их на пол. Выпрямите спину. Находитесь в этом положении от 1 до 2 минут. Затем выполните:

б) Парватасана и Вирасана (фото 3-4).

фото 3

фото 4





Время: 20 сек. X 2 (поменяв переплетение пальцев).

Переплетите пальцы, выверните ладони наружу и поднимите руки над головой. Хорошо вытяните руки и тело и втяните в себя поясницу. Расслабьте живот и раскройте грудь. Находитесь в этом положении 20 секунд, затем опустите руки. Измените переплетение пальцев, если в первый раз сверху был, например, указательный палец правой руки, то теперь измените переплетение пальцев таким образом, чтобы сверху находился указательный палец левой руки. Выполните упражнение еще раз. Опустите руки и выполните:

в) наклон вперед в Вирасана (фото 5).

Время: 30 сек.

Выдохните, поместите ладони на стопы и наклонитесь вперед. Опустите лоб на пол. Находитесь в этой позе 30 секунд, дыша ровно и спокойно. Затем сделайте вдох, поднимитесь и выпрямите ноги.

фото 5



фото 6



фото 4

### ЭФФЕКТ

Устраняет ревматические боли, а также боли в пятках; исправляет плоскостопие.

Упражнение № 5: Урдхва Празарита Падасана.

Время: 30 сек.

Упражнение № 6: Дандасана.

Время: 30 сек.

Упражнение № 7: Джану Ширшасана (фото 6-10).



фото 7



фото 8



фото 9



фото 10



Джану — колено; Ширша — голова.  
Напоминаем: белым кружком помечены позы, которые  
нужно держать указанное время.

Время: 20-30 сек. X 2.

**ЭФФЕКТ**

Тонизирует печень и селезенку, улучшает деятельность почек.

Исх  
помест  
развер  
те стоп  
жении  
распря  
Упр  
— ноги  
Вре

фот

1 фот



Исходное положение — Дандасана. Согните левую ногу и поместите стопу в основание правого бедра. Поднимите руки и разверните тело вправо. Сделайте выдох и опуститесь. Захватите стопу и положите голову на колено. Находитесь в этом положении от 20 до 30 секунд. Затем сделайте вдох, поднимитесь, распрямите ноги. Затем выполните позу в другую сторону.

Упражнение № 8: Пашимоттанасана, конечный вариант — ноги вместе (фото 11-13).  
Время: 1-2 мин.

фото 11

фото 12

фото 10

фото 13

Упражнение № 9: Баддха Конасана (фото 14-16).  
Баддха — схваченный, удерживаемый; Кона — угол.  
Время: 1-2 мин.

**ЭФФЕКТ**

Предупреждает заболевания почек, мочевого пузыря, предстательной железы, устраняет менструальные боли и оптимизирует менструальный цикл.

рука — голова.  
кружком помечены позы.  
время.  
ку, улучшает



фото 14

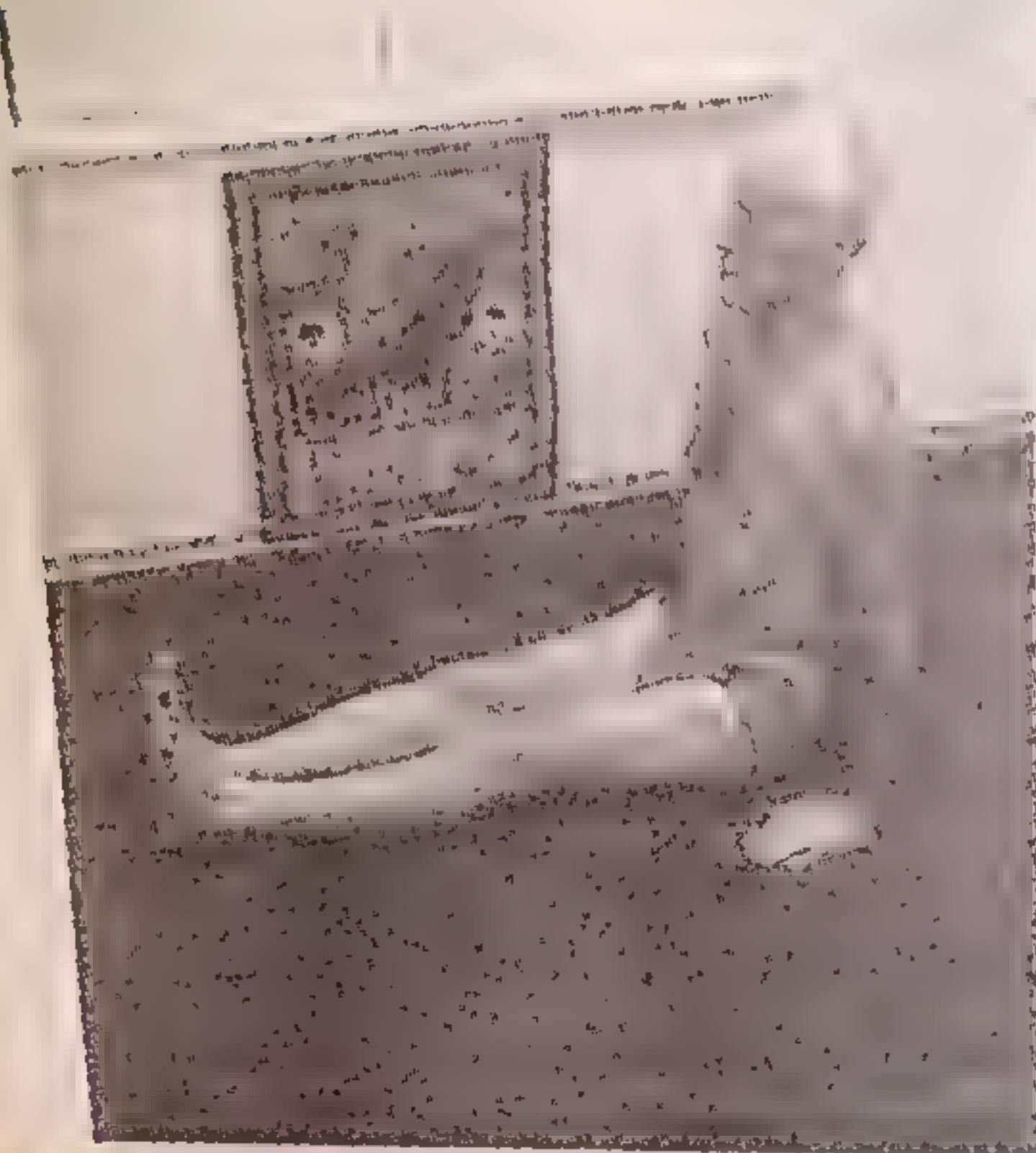
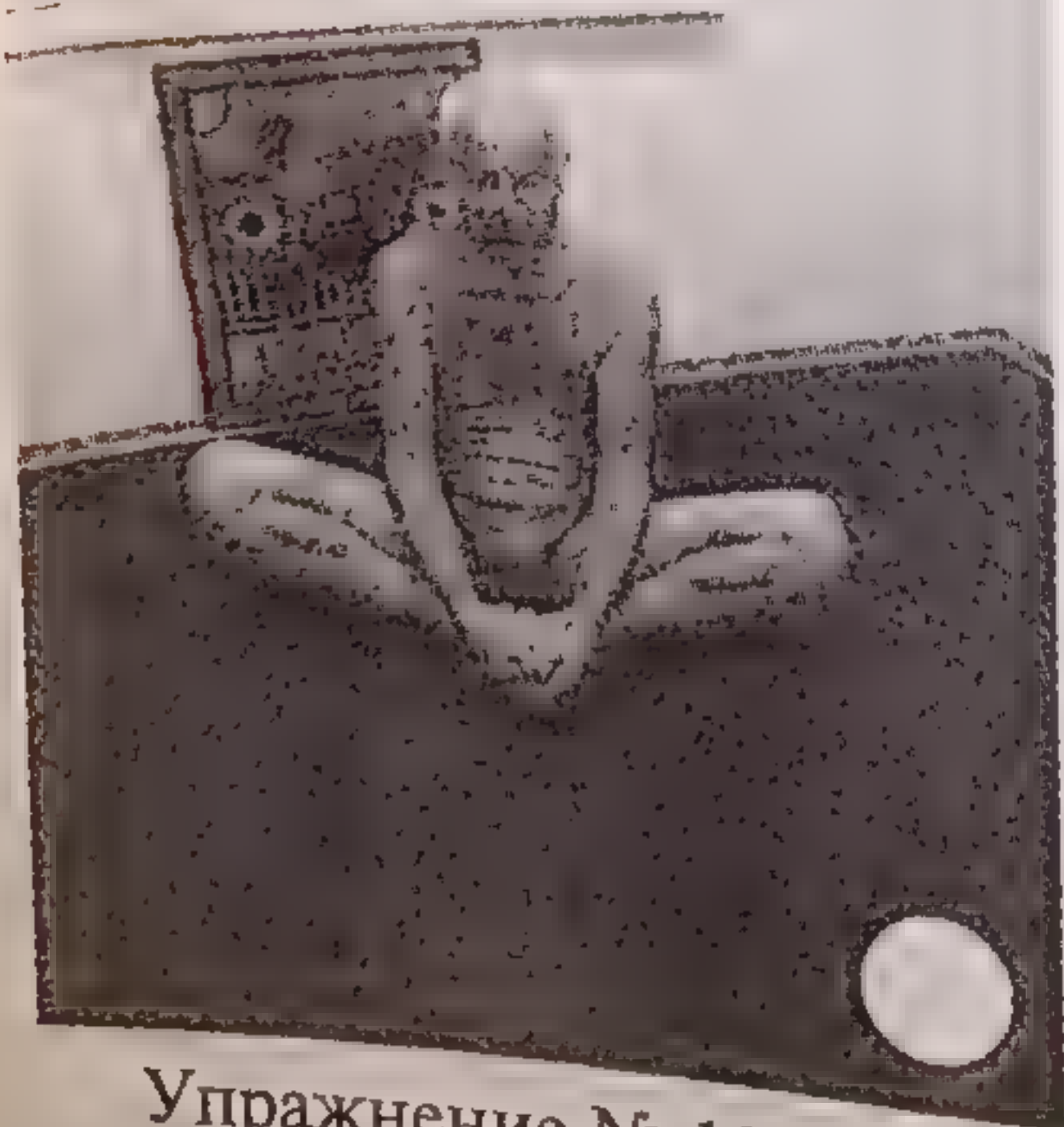


фото 15



фото 16



**Баддха Конасана.** Исходное положение — Дандасана. Согните ноги и придвиньте стопы, захватите пальцы ног руками и подтяните стопы к промежности. Опустите колени на пол и выпрямите спину. Находитесь в этом положении от 1 до 2 минут. Затем освободите стопы и выпрямите ноги.

Упражнение № 10: Саламба Сарвангасана 1.

Время: 5 мин.

Упражнение № 11: Халасана.

Время: 3 мин.

Упражнение № 12: Карна Пидасана.

Время: 20-30 сек.

Упражнение № 13: Шупта Конасана.

Время: 20-30 сек.



Упражнение № 14: Экапада Сарвангасана (конечный вариант) (фото 17-18).

Время: 20-30 сек. X 2.

Упражнение № 15: Сету Бандха Сарвангасана.

Время: 3 мин.

Упражнение № 16: Йога Мудрасана.

Время: 30 сек.-1 мин. X 2.

Упражнение № 17: Шавасана.

Время: 5-10 мин.

фото 17

фото 18

Баддха Конас-  
ходное положе-  
дасана. Согни-  
придвиньте ступ-  
тите пальцы ног  
подтяните стопы  
ности. Опустите  
пол и выпрям-  
Находитесь в это-  
нии от 1 до 2 ми-  
освободите ступ-  
мите ноги.  
Упражнение  
ламба Сарвангас-  
Время: 5 мин.

## КОММЕНТАРИИ ДОКТОРА ПЕЧЕНЕВСКОГО

Древнее учение йоги вновь на страницах журнала «Предупреждение Плюс». И это неудивительно. Культура здоровья современного человека не может опираться только на фитотерапию или водолечение, современные достижения медицинских наук или уринотерапию. Поддержание хорошего здоровья требует от нас многосторонних знаний, опыта,



реальных возможностей по их реализации. Но получить здоровье «на блюде» нельзя. Нужны активные усилия по его поддержанию и еще большие старания в тех случаях, когда человек заболевает.

Йога — это прежде всего упражнения (асаны), которые помогают человеку оставаться здоровым долгие годы. Это система философских знаний, практика их применения и, наверное, стиль жизни. По моему разумению, однажды приняв решение практиковать йогу, не стоит бросать начатое дело. Увлекаясь то одним, то другим методом или способом оздоровления, вы никогда не достигнете желаемого результата.

Лично мне йога знакома по литературе и отчасти по воспоминаниям молодых лет (60-е годы прошлого столетия), когда, занимаясь в медицинском училище, я был в группе энтузиастов по ее изучению и применению. Уже тогда мне стало понятно, что это огромный пласт человеческих знаний, для глубокого постижения которого может не хватить одной человеческой жизни. Тем не менее, как свидетельствует практика применения йоги, не обязательно такое глубокое проникновение в суть учения. Люди, обратившиеся к йоге, всегда выносят для себя много полезного. Это как изучение иностранных языков. Владея ими, человек узнает культуру других народов. С изучением и практикой йоги вы познаете культуру здоровья народов Индии. Двигаясь дальше в изучении и применении йоги, постарайтесь найти людей более сведущих, это поможет избежать ошибок и продвигаться в познании предмета. Еще лучше, если вы начнете посещать занятия йогой под руководством инструктора или учителя.

Обращаясь к йоге, помните главное правило: «Не навреди». Здесь следует полагаться как на собственную интуицию (внутренний голос), так и на знания и опыт йогатерапевта. Конечно, не все болезни вылечиваются йогой, но многие изменяют свое течение, уходят их основные симптомы, человеку становится лучше, и тогда он... бросает занятия. Поэтому мой вам совет: добившись улучшения, не останавли-

ливайтесь  
птицу», д  
ными вам  
Я же;  
коммент

Итак,  
овладени  
Не жд  
зримо для  
ющих.

В поя  
вторить у

Из лич  
де овладе  
названий  
пример, з  
тельность  
другие осс

**ВИРА**  
вать людя  
ностей (се  
ный вес те  
ние, начал

**ПАРШ**  
ентам с не  
хиты, трах  
эмфизема  
рит). А вот  
очень акку  
кораллови  
моче. Пуга  
с лечашим  
болеваний  
полнению



ливайтесь на достигнутом, стремитесь поймать свою «жар-птицу», двигайтесь дальше, разумно сочетая йогу с известными вам методами лечения и оздоровления.

Я же, со своей стороны, постараюсь вам помочь своими комментариями по выполнению некоторых асан.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Итак, проявляйте выдержку, терпение и настойчивость в овладении йогой.

Не ждите скорых результатов — они появятся сами, незримо для вас на начальных этапах, но заметно для окружающих.

В пояснениях к асанам вы встретите рекомендации повторить упражнение дважды, что обозначено «Х 2».

Из личного опыта могу сказать, что на начальном периоде овладения йогой возникают трудности с запоминанием названий некоторых асан и техникой их исполнения. Я, например, записывал на магнитофонную кассету последовательность выполнения упражнений, характер дыхания и другие особенности.

**ВИРАБАДРАСАНА.** Это упражнение полезно практиковать людям с намечающейся патологией вен нижних конечностей (сеточка, повышенная утомляемость ног, избыточный вес тела, работа стоя или, наоборот, длительное сидение, начальная стадия расширения вен).

**ПАРШВОТТАНАСАНА.** Ее показано выполнять пациентам с недостаточной функцией внешнего дыхания (бронхиты, трахеиты, воспаления легких, бронхиальная астма, эмфизема легких, сердечно-легочная недостаточность, плеврит). А вот больным с патологией позвоночника нужно быть очень аккуратными в исполнении этого упражнения. При коралловидных камнях в почках может появиться кровь в моче. Пугаться этого не стоит, просто проконсультируйтесь с лечащим врачом. Ряд воспалительно-дегенеративных заболеваний у женщин также может стать препятствием к выполнению этого упражнения.



**УТТАНАСАНА.** Данное упражнение полезно для женщин с выраженным предменструальным синдромом. Выполняя движения этой асаны, вы тем самым стимулируете кровообращение в малом тазу, помогаете организму нормализовать гормональный обмен, снижая интенсивность болей в период менструации. Очень важно, что в это же время происходят положительные изменения в нервной системе: налаживается эмоциональная лабильность.

**ПАРВАТАСАНА.** Ограничения в выполнении этого упражнения на начальном этапе могут быть для людей с поражением суставов (артриты и полиартриты).

**ШАВАСАНА.** Довольно часто я рекомендую выполнять это упражнение людям, которые много, активно и напряженно работают. Желательно делать шавасану в отдельном помещении, чтобы расслабление было полным. Также оно бывает полезно перед тем, как принять ванну из лекарственных растений в качестве подготовки к процедуре.

**УТТХИТА ПАРШВАКОНАСАНА.** Практикуя эту асану, следует проявлять осторожность людям с болезнями позвоночника и воспалениями в малом тазу. А вот при запорах одно это упражнение может ликвидировать проблему, но не навсегда. Придется делать его регулярно. Привыкания (как к некоторым медикаментам) не возникает!

**САЛАМБА САРВАНГАСАНА и ПРАЗРИТА ПАДОТТАНАСАНА.** На мой взгляд, людям с гипертонической болезнью 2-й и 3-й степени, заболеваниями сосудов головного мозга, опасностью возникновения инсульта, кровоизлияниями в сетчатку глаза, тромбоцитопенией, заболеваниями позвоночника следует выполнять упражнение с особой осторожностью, предварительно проконсультировавшись с лечащим врачом.

**ПАДАНГУСТАСАНА и КАРНА ПИДАСАНА.** Эти упражнения проводите с особой осторожностью при заболеваниях позвоночника и слабых сосудах головного мозга

(угроза  
ПАДА С  
АРДХ

раничен  
с пораже  
ложением  
ха Чандра  
ставов п

ПАДА

летней ма  
прекрасно  
печенью и  
степенном  
гипертони  
судов голо

ВИРАС

ленных су  
связок мог  
ния этой а  
рожностью  
розе инсул

В заклю  
здоровья на  
работать на  
скольких ле  
деленном ур  
правильном

Александр  
врач, ко



(угроза инсульта). Это же касается и таких асан, как **ЭКАПАДА САРВАНГАСАНА** и **ШУПТА КОНАСАНА**.

**АРДХА ЧАНДРАСАНА** и **ПАРШВОТТАНАСАНА**. Ограничения в выполнении этих асан могут быть для людей с поражением тазобедренных суставов, радикулитах, отложении солей в позвоночнике. Хотя одновременно Ардха Чандрасана показана для увеличения подвижности суставов позвоночного столба.

**ПАДАХАСТАСАНА** — любимое упражнение моей 83-летней мамы, которая благодаря ему в свои годы обладает прекрасной памятью, гибкостью позвоночника, здоровой печенью и селезенкой. При осторожном применении и постепенном «втягивании» в упражнение оно показано для гипертоников и при атеросклеротических поражениях сосудов головного мозга.

**ВИРАСАНА**. Артритные и артрозные заболевания коленных суставов, травмы менисков, разрывы коленных связок могут быть серьезным препятствием для выполнения этой асаны. Кроме того, ее стоит выполнять с осторожностью больным гипертонической болезнью и при угрозе инсульта.

В заключение хочу пожелать всем читателям крепкого здоровья на долгие годы. А для этого придется много работать над собой. Если же вам удастся в течение нескольких лет сохранять здоровье и самочувствие на определенном уровне (не допуская ухудшений), значит, вы на правильном пути.

Александр Печеневский,  
врач, консультант «ЗОЖ».



# ВИДЕНИЕ ИСТИНЫ

## МЕДИТАЦИЯ КАК СПОСОБ РАССЛАБЛЕНИЯ

Я бы не сказал, что медитация — идеальное средство. Вопрос в том, что под самой медитацией понимать. Медитация — слово, образованное от латинского корня, и им, как правило, пользуются именно на Западе для обозначения трех последних стадий йоги — сосредоточения, созерцания и реализации. Традиционная йога к термину «медитация» относится весьма скептически. Бум медитации на Западе начался с трансцендентальной медитации Махариши. Что это такое?

10—20 минут в день вы сидите в удобной позе, закрыв глаза, и повторяете мантру — так называется священный слог. Современный человек настолько устает от агрессии и враждебности, скорости и спешки, шума и стресса, что когда ему представляется возможность на несколько минут забыть обо всем, закрыть глаза и просто спокойно посидеть в тишине, то это быстро порождает в нем состояние покоя, умиротворения, благополучия. Естественно, регулярное расслабление такого типа благотворно сказывается на нервной системе. Но это вовсе не медитация, а всего лишь одна из многочисленных разновидностей сидячей релаксации. «А как же мантра?» — спросите вы. Еще лет двадцать назад, когда американцы — нация молодая и поэтому, наверное, наивная и доверчивая — увлеклись медитацией, в многочисленных научных экспериментах было установлено, что благотворный эффект «медитации» одинаков и не зависит от того, повторяете ли вы мантру, бессмысленный слог или, к примеру, слово «один».

В принципе, в такого типа релаксации и повторении ничего плохого нет. Не надо только называть это медитацией и ждать, что в вас пробудится некая Божественная сила.

Гораздо опаснее, если вы повторяете мантру постоянно, а тело и ум нездоровы и воля несильна. В этом случае медитация может стать чем-то вроде наркотика, и вам в дальнейшем будет трудно без нее обходиться.

Так  
шая йо  
и пран  
три по  
ренни  
подчер  
ставля  
дать пр  
то есть  
опреде  
которо  
внешн

Это  
Второй  
цатью м  
ховный  
чает, чт  
вторять  
попадет  
Отнюд  
здоров  
подчер  
поведут  
щенны  
себя дл  
калить  
физиче  
ется эн  
хика до  
ренней  
исходит  
Бхагава  
том, что  
такие г  
ным ну  
Поэт  
йоги. Та



Так что же все-таки понимает под медитацией настоящая йога? Первые пять ступеней практики (включая асаны и пранаяму) йоги называют внешними составляющими, а три последние (то, что мы и называем медитацией) — внутренними. При этом, вслед за отцом йоги Патанджали, они подчеркивают, что практиковать можно только внешние составляющие (то есть, например, выполнять асаны или делать пранаяму), а практиковать внутренние составляющие, то есть собственно медитацию, невозможно. Медитация, по определению Патанджали, это не практика, а состояние, которое возникает (или не возникает) в результате практики внешних составляющих йоги.

Это первый момент ортодоксального понимания медитации. Второй аспект — интенсивность и длительность занятий. Двадцатью минутами в день никогда не ограничивался ни один духовный поиск ни в какой из мировых традиций. Но это не означает, что если вы будете часами заниматься пранаямой или повторять мантру на протяжении многих лет, то в конце концов попадете в состояние медитации или достигнете просветления. Отнюдь. Единственное, чего вы добьетесь, так это расшатаете здоровье, растеряете друзей и разрушите семью. Йоги не зря подчеркивают, что только все восемь аспектов в их единстве поведут вас по пути духовного совершенствования. Все священные тексты утверждают, что для того, чтобы подготовить себя для возможности медитации, абсолютно необходимо закалить тело и ум при помощи асан и пранаямы, укрепить себя физически, психологически, духовно. Когда в нас пробуждается энергия, мы должны быть готовы к этому: наше тело и психика должны быть абсолютно здоровыми. Пробуждение внутренней энергии — это шок, и можно себе представить, что происходит с телом и душой, если они не способны перенести его. В Бхагавад Гите могучий герой Арджуна просит Бога Вишну о том, чтобы тот предстал перед ним. И Бог отвечает: «Я дам тебе такие глаза, чтобы ты мог вынести мой вид». Вот каким сильным нужно быть, чтобы пережить видение истины.

Поэтому так важно постепенное овладение стадиями йоги. Так же велика и роль Учителя.



Даже если вы не ставите перед собой каких-то высоких целей, а просто хотите укрепить здоровье, улучшить самочувствие, изменить свое отношение к жизни, начните с самого простого — выполнения поз йоги. Относитесь к занятиям рационально и благоразумно, ставьте перед собой конкретную земную цель, и вы увидите, как быстро улучшится ваше здоровье, поднимется настроение, вы почувствуете себя сильнее и более уверенными в себе. И тогда совершенно естественно вы сможете осуществить переход к чему-то высшему, тому, что, по выражению Патанджали, позволит вам «плыть против течения жизни с радостью и блаженством».

Фаек Бириа.

## ЗВЕЗДА АЙЕНГАРА

В этой главе мы предлагаем вам рассказ Елены Федотовой о ее посещении Мекки йоги в Индии — Института Б.К.С. Айенгара в Пуне.

Айенгара называют Богом йоги. Фаек Бириа — директор Парижского института йоги и постоянный ведущий нашей рубрики «Йога для всех» — его любимый ученик.

Это было удивительное путешествие. Представьте себе — каждые 2—3 дня тебя сажают в самолет, и через несколько часов ты уже в новом месте и бежишь с кем-то знакомиться, чему-то учиться... Затем подъем в 5 утра, посещение утренних занятий, дискуссия, знакомство с научными исследованиями, вечерние занятия, семинар, а на рассвете — снова самолет...

Короче, через месяц мы слегка устали. Позади была половина пути — мы уже обучились трансцендентальной медитации, занимались йогой в старейшем и крупнейшем йогогическом заведении Индии — Кайвалиадхама, провели неделю в ашрамате Диренды Брахмачари, посетили крупнейший центр йоги в Бомбее и знаменитый научно-исследовательский центр в Банглоре, встретились со Святославом Николаевичем Рерихом.



И, наконец, отправились в Пуну. В Институт йоги Б.К.С. Айенгара. Конечно, мы слышали о нем. Читали его книгу — на русском языке она была выпущена самиздатом под названием «Учение йоги». Но мы уже многое читали и про многих слышали...

Поэтому, наверное, когда ранним утром после 4-часового путешествия по индийскому «шоссе» мы подъезжали к Пуне, мне, честно говоря, хотелось не йоги, а принять душ и поспать пару часов.

И все же мы отправились прямо в институт. Безучастным взглядом я рассматривала розовые кусты во дворе и само здание, которое в другое время показалось бы мне красивейшим, в основу его были положены те же принципы, на которых воздвигнуты «Йога-Сутры» отца йоги Патанджали. Автоматически я уже складывала руки в традиционном «намасте», готовясь поприветствовать знаменитого 70-летнего старца... Тут послышался громкий голос и смех, и на встречу нам выбежал жизнерадостный человек в спортивных трусах «Адидаас». Больше, кроме еще браминского шнура на шее, на нем ничего не было — поэтому сразу бросился в глаза контраст между его головой седовласого мудреца и телом 20-летнего юноши.

— А, наконец-то! — сказал он — Что-то вы опаздываете на занятия. Вперед! Йога прогонит ваш сон!

Он подмигнул мне и засмеялся наивно и заразительно, как ребенок.

И хотя я весьма скептически относилась ко всяким разговорам о какой-то там «энергии» и «сверхчувственном воздействии», спать мне почему-то расхотелось. И я пошла за Беллур Кришнамачал Сундарараджа Айенгаром в его институт.

Просторный зал был полон народа — Гуруджи (так зовут Айенгара миллионы его учеников во всем мире) сам проводил занятия.

И тут сон пропал совсем. Ничего подобного мне не довелось видеть ни до, ни после. Да это и не странно: передо мной был гений (и я сразу осознала это как факт, даже не успев



еще удивиться, как мне повезло, что я встретила с ним) — гений йоги. А они рождаются не каждый год и даже не каждое столетие.

Наблюдая за ним, я впервые поняла, что выполнить асаны йоги — это не просто принять какую-то замысловатую позу (лучше всего, конечно, «лотос») и расслабиться, а что это настоящая техника — сложная техника контроля над телом и концентрации внимания на нем.

Занимающиеся начали с поз стоя. Это традиционное начало занятий в йоге Айенгара. Для учеников они используются, чтобы «размяться» в начале занятия, для новичков же — это азбука йоги: их осваивают в первую очередь. Они развивают гибкость и подвижность, а также дают силу и выносливость, необходимые для освоения поз других типов. Кроме того, выполняя позы стоя самостоятельно, новичок никогда не нанесет себе серьезного вреда, что вполне может случиться, если он начнет знакомство с йогой с других асан.

Занимающиеся перешли к новым позам. Но дело было не в них, а в том, как учил Айенгар — весь движение, весь энергия, весь знание, которыми он щедро делился. Громогласный голос, который вместе с его обладателем буквально метался по залу, поправляя и вдохновляя каждого, командовал: «Сядьте, хорошо вытяните ноги, поднимите руки. Хорошо вытяните все тело, вытяните поясницу в себя и наклонитесь вперед! Захватите большие пальцы ног большим, указательным и средним пальцами рук. Поднимите голову, еще больше вытяните поясницу в себя и опускайтесь! Тяните пах к груди, двигайте ключицы вперед! Опустите лоб на колени, теперь нос, теперь положите подбородок! Оставайтесь так. Расслабьте живот, еще сильнее вытяните ноги, прижимайте внутреннюю поверхность коленей к полу...» И на протяжении всех 5 минут пребывания в позе — все новые и новые моменты. Ум, внимание приковано к телу, а тело — к вниманию. Это единство здесь называют йогой.



Потом был небольшой перерыв. Новые лица, новые знакомства — Прашант и Гита Айенгар — сын и дочь Гуруджи, сами известные йоги, другие именитые ученики — директор Мадридского центра йоги, руководитель Института йоги из Шотландии, директор Парижского института Фаек Бириа.

Затем продолжились практические занятия. На этот раз упор делался на терапевтический эффект асан. Здесь я впервые поняла, что же это такое — знаменитые вспомогательные средства в йоге Айенгара. В ход идет все — одеяла и ремни, деревянные кирпичи и веревки, диски для штанги и шведская стенка.

Здоровым людям эти вспомогательные средства помогают сделать столь сложные позы, которые они смогут самостоятельно выполнять только через несколько лет интенсивнейшей практики.

Больным и даже тяжелобольным они также помогают выполнять позы различной степени сложности. По ходу занятия Айенгар часто демонстрирует позы сам, и здесь ему тоже нет равных, недаром его называют Микеланджело йоги, Королем учителей, Совершенным йогом.

Трудно себе представить, что 55 лет назад, когда он только начинал, то был так слаб, что, делая Пашимоттанасану, не мог дотянуться до колен руками. Он постоянно болел — малярией, тифом, пневмонией. Несколько лет практики йоги сделали его абсолютно здоровым и принесли ему вселенскую славу.

В соответствии с традицией только один раз в 200—300 лет рождается на земле человек, способный выполнить все позы с таким совершенством, которое называется «парипурна» — высшая, самая полная степень совершенности. В нашу эпоху это Айенгар. В Индии верят в реинкарнацию — переселение душ, поэтому индийские мудрецы считают Айенгара реинкарнацией бога йоги, который через много веков вновь спустился на землю, чтобы восстановить и укрепить почти уже утраченную науку.



Его книги — «Искусство йоги», «Прояснение пранаям», «Дерево йоги», «Йога-Сутры Патанджали» — стали международными бестселлерами и являются самыми авторитетными источниками в этой области.

Самую известную из них — «Прояснение йоги» — уподобляют Священному Писанию, называют Библией йоги. По своей монументальности и глубине она может сравниться только с «Хатха-Йога Прадипика», написанной семь или восемь веков назад.

Но продвижение по пути йоги не дается без труда даже самому талантливому. Сначала в течение 20 лет Айенгар занимался по 15 часов в день. Он испробовал все существующие техники йоги, он освоил несколько тысяч асан и все известные разновидности пранаям и затем изложил добытые на практике знания, восстановив утраченные части древнего искусства.

Елена Федотова,  
директор Московского центра  
йоги Б.К.С. Айенгара.

## ШАВАСАНА: ИСКУССТВО РАССЛАБЛЕНИЯ

### УРОКИ Б.К.С. АЙЕНГАРА

Темп современности так высок, что большинству людей просто невозможно обойтись без лекарств, успокаивающих нервы. По мере того, как головокружительная скорость нашей жизни возрастает, напряжение вживается в наши тела, нервы изнашиваются, и нам — изможденным подобиям людей — остается искать утешения лишь в отравленном снотворными сне.

Все это тем более странно, что наше время предоставляет нам все возможности для отдыха. Тяжелую работу выполняют машины и механизмы, а 40-часовая рабочая неделя вво-

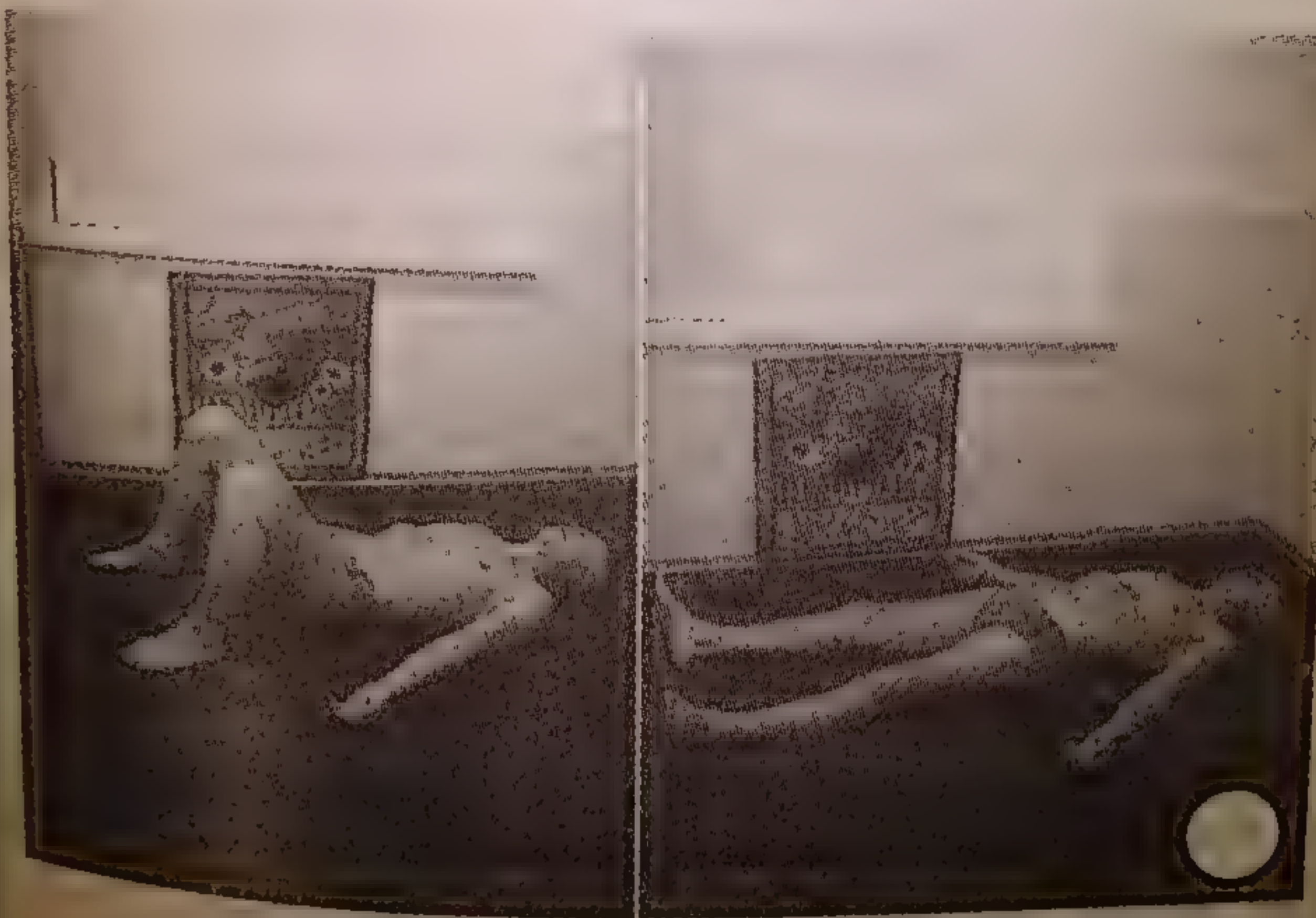


де бы дает достаточно времени для расслабления. Искусство расслабления (релаксации), однако, недоступно современному человеку, оно как бы отошло в прошлое и стерлось в памяти. Но учиться расслабляться просто необходимо, потому что релаксация — это есть восстановление сил. Утечке энергии необходимо поставить заслон. Шри Б. К. С. Айенгар учит это делать правильно.

Йогическое искусство релаксации, именуемое Шавасаной, — это точные и конкретные стадии расслабления и восстановления. Мы уже разучили эту позу (см. сс. 32-33), но сегодня остановимся на ней подробно.

«Шава» на санскрите значит «труп», «мертвое тело». «Асана» — поза. Шавасана, таким образом, это поза, в которой мы стремимся имитировать труп и в которой из смерти возрождается жизнь.

Шавасана — это не то, чтобы просто лечь на спину и позволить взгляду блуждать в пространстве, это и не утопание на мягком матрасе. И, конечно же, асана не должна завершиться храпом. Шавасана — одна из наиболее сложных поз йоги, но в то же время она вознаграждает ваши усилия.





Чтобы правильно выполнить Шавасану, надо для начала аккуратно разместить тело на полу. Это необходимо сделать на ровном и чистом месте, в чистой комнате, свободной от насекомых, раздражающих звуков и отвлекающих запахов.

Расстелите на полу одеяло или коврик такой длины, чтобы ваше тело уместилось на нем в полный рост. Эта предосторожность необходима из-за того, что холодный или грязный пол может нарушить глубину релаксации. Затем сядьте на одеяло, подняв колени и соединив стопы так, чтобы можно было провести прямую линию от того места, где соединяются колени и большие пальцы, через анальное отверстие, пупок, грудь, горло, подбородок и переносицу к середине лба. Затем постепенно вытяните вперед одну ногу за другой так, чтобы они лежали ровно по отношению к этой воображаемой линии. Ягодицы должны покоиться на полу ровно и симметрично по отношению к анальному отверстию и копчику. Если одна из ягодиц опирается на пол в большей степени, чем другая, поместите кисти на пол по обе стороны от таза, поднимите ягодицы с пола и внесите коррективы в их положение. Держа ладони на полу по обе стороны от таза, отклонитесь назад и обопритесь о локти.

Затем, округляя позвоночник, опускайте спину на пол позвонок за позвонком так, чтобы весь позвоночник ровно покоился на полу и не отклонялся ни вправо, ни влево. Нижние точки лопаток, подобно ягодицам и бедрам, должны лежать на полу ровно относительно позвоночника. Когда позвоночник полностью опустился на пол, согните руки и дотроньтесь пальцами до плеч. В этом положении мягко удлините заднюю поверхность предплечий так, чтобы они равномерно опустились на пол. После положите на пол кисти рук ладонями вверх, чтобы центр запястий лежал на полу.

Обратите внимание на положение головы. Подбородок перпендикулярен потолку или полу, а переносица должна



быть параллельна полу. Глаза закрыты. Зрачки должны быть на равном расстоянии от переносицы. Их следует удалять от центра лба.

Сморщенный лоб — это верный признак умственного напряжения. Представьте себе, что каждая пора вашей кожи — это внимательный глаз, и при помощи этих «глаз» деликатно выявите и исправьте недостатки в положении вашего тела. Внутренние «глаза» придут вам здесь на помощь, так как обычное зрение в данной ситуации не способно оценить и выправить положение тела.

Итак, главное, что необходимо сделать, когда вы ложитесь для релаксации, — это точно расположить тело на полу так, чтобы его правая и левая половины были симметричны по отношению к позвоночнику. Вот в чем ключ к овладению релаксацией. Очень часто тело отклоняется в какую-то сторону — правую или левую, — где мышцы более развиты. Складывается впечатление, что земля, подобно магниту, притягивает одну сторону тела сильнее, чем другую. Как только вы выясните, какая часть тела у вас сильнее, вы сможете с самого начала выполнения релаксации следить за слабой стороной и размещать ее на полу таким образом, чтобы ее положение ничем не отличалось от сильной стороны. Следует помнить, что если тело отклоняется в какую-либо сторону, то с этой стороны происходит утечка энергии. Когда обе половины тела сбалансированы, тогда позитивные и негативные телесные токи пребывают в равновесии, энергия «заперта» в теле, что приводит к быстрому восстановлению сил.

Следующая стадия Шавасаны — это контроль над чувствами. Шавасана — нисходящее психоматическое движение. Тело и ум как единое целое погружаются во внутренний источник энергии. Шавасана — это не ригидное состояние покоя, которое, хотя и блокирует контакты с внешним миром, все же эгоистично. Правильно выполненная Шавасана порождает безмолвное состояние покоя, божественное состояние.



Итак, Шавасана — это не просто покой. Это усмирение собственного «я» и осознание заключенной в нас божественности. Для достижения этого состояния необходимо, чтобы клетки мозга как бы пассивно «опускались вниз». Мозговые клетки не способны испытать это нисходящее движение до тех пор, пока мы не научимся контролировать наши чувства и втягивать их внутрь. Большинство органов чувств расположены в голове, и борьба за контроль над ними отражается на лице, — начиная от горла и выше. Считается, что расслабление полно, если дыхание, глаза, барабанные перепонки, основание языка и небо находятся под контролем и расслаблены.

Новичок, выполняющий Шавасану, обнаружит, что органы чувств беспокойны. Веки станут дрожать, глазные яблоки повернутся вверх. Это верный признак того, что глаза напряглись, а ум будоражат мысли.

Появление слюны и постоянное желание сглотнуть — симптомы напряжения языка. Напряжение барабанных перепонок проявляется в виде ощущения сдавленности или тяжести в висках. Новичок должен постоянно следить и выявлять эти напряжения: зная места их проявления, он может снимать напряжения.

Для того, чтобы расслабить чувства и придать им нисходящий импульс, для начала следует мягко удлинить заднюю поверхность шеи по направлению к темени, так что энергия начнет восходить вверх. Затем ток энергии следует направить вниз от темени, опустив переносицу таким образом, чтобы она оказалась параллельна потолку и полу. Когда вы удлиняете заднюю поверхность шеи и опускаете переносицу, обратите внимание на то, чтобы горло не напряглось и подбородок не уперся в грудину. Научитесь слегка приподнимать подбородок так, чтобы он находился под прямым углом к потолку или полу. Это восходящее движение подбородка должно уравновешиваться нисходящим движением переносицы. Тогда во лбу появится легкость.



Когда подбородок и переносица удерживаются в равновесии, голова и мозг испытывают чувство легкости, а горло — расслабление. В Шавасане энергия течет кругообразно: по затылку, по носу вниз, по направлению к пальцам ног и затем назад к темени.

В этом случае энергия не рассеивается, восстановление наступает быстро, тело и ум ощущают свежесть и бодрость.

Зрачки следует пассивно направлять на нижнюю часть грудины под солнечным сплетением. Глазные яблоки уменьшаются и опускаются в глазницы. Уменьшение глазных яблок — верный признак их релаксации.

Контроль над дыханием необходим для хорошей релаксации. Ритмичное дыхание в начале релаксации позволяет быстрее расслабиться. Вдох не должен быть глубоким, его длительность не увеличена. Выдох, однако, должен быть длительнее вдоха. Вдох отражает культивацию собственного эгоизма, выдох означает смирение гордыни перед Божеством.

Существует несколько признаков хорошего выполнения Шавасаны. Несколько индикаторов помогут новичку определить глубину Шавасаны.

Йога — не интеллектуальная игра. Она — подлинное переживание. В хорошей Шавасане вы испытываете такое чувство, как будто кожа и мышцы уменьшились. В то же время вы чувствуете, как тело удлиняется, руки и ноги как бы вытягиваются. Тело испытывает приятную тяжесть, особенно предплечья (что над локтями) и икры (под коленями). В этих четырех местах ощущается биение пульса, и если оно равномерное, значит, ваше тело сбалансировано.

В костях и суставах возникает ощущение сухости. Вы чувствуете, что держитесь на одной тонкой ниточке сознания. Самый верный признак хорошего выполнения Шавасаны — это чувство глубокого душевного покоя и чистого блаженства. Шаваси — это сознательное усмирение собственного «я». Забывая себя, мы обретаем себя.



# В ПОИСКАХ СВОЕГО «Я»: ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ

Несомненно, нашим читателям знакомо имя Шри Чин-моя — писателя, композитора, музыканта, философа, атлета. Мы предлагаем вашему вниманию некоторые советы по практике медитации, в основе которых лежат уроки Учителя.

## НАЧАЛО

Если вы начинающий, то следует начать с чтения нескольких духовных книг или священных писаний. Они воодушевят вас. Хорошо также общаться с людьми, которые уже медитируют некоторое время. Возможно, они не смогут научить вас, но вдохновят. Полезно просто сидеть рядом с ними, когда они медитируют. Даже не осознавая того, что ваше внутреннее существо получит часть медитативной силы от них. Вы ничего не крадете. Просто получаете помощь от этих людей.

Вначале вам даже не надо думать о медитации. Просто попытайтесь выделить определенное и очень небольшое время, в течение которого вам предстоит сохранять покой и молчание. Почувствуйте, что эти пять минут принадлежат вашему внутреннему существу и никому больше. Регулярность особенно важна. Все, в чем вы нуждаетесь на этом этапе, — регулярная практика в одно и то же время.

## ПОДГОТОВКА К МЕДИТАЦИИ

Давайте начнем с основ. Для медитации дома вам нужно иметь чистое освещенное место, которое используется только для медитации. Сделайте там алтарь. Поместите портрет своего Учителя или Христа, или любого другого человека, которого считаете своим Учителем.

Перед началом медитации хорошо принять ванну или душ — чистота тела очень важна в очищении сознания. Если та-



кой возможности нет, то хотя бы обмойте лицо, руки и ноги. Желательно также одеть чистую и светлую одежду из хлопчатобумажной ткани.

Будет еще лучше, если вы зажжете ароматические свечи и поставите свежие цветы на алтарь. Некоторые говорят, что вовсе не обязательно иметь перед собой цветы, что цветок — тысячелепестковый лотос — внутри нас. Но живой цветок на алтаре именно напомнит о нем. Для продвинутых искателей и реализованных душ эти внешние атрибуты не имеют значения. Но если вы начинающий, они приумножат вашу целеустремленность.

То же можно сказать и о пламени свечи. Когда оно перед вами, вы чувствуете, что пламя устремленности в вашем внутреннем существе восходит высоко, выше, еще выше.

Старайтесь медитировать в полном одиночестве. Это не относится к супругам, если у них один и тот же духовный Учитель. Для них медитировать вместе — вполне естественно. Коллективная медитация существует, она важна, но индивидуальные ежедневные медитации лучше проводить в одиночестве.

### ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ

Лучшее время для медитации согласно индийским пророкам и духовным Учителям — между тремя и четырьмя часами утра. Это время называют Брахма Мухурта, Час Бога. Это лучшее время.

Но если вы ложитесь поздно, то не сможете медитировать ранним утром. Семь-восемь часов сна необходимы. Если вы спите лишь три-четыре часа в сутки, это отразится на вашем здоровье. И вы не сможете медитировать успешно, ибо бессильное тело будет служить препятствием внутреннему прогрессу.

Правда, постепенно время сна вы сможете уменьшить. Когда ваше сознание начнет получать духовный свет, потребность в сне уже не будет столь велика.

Итак, исходите в выборе времени из ваших возможностей. Лучше всего медитировать сразу после сна, до начала



повседневной деятельности. Постарайтесь медитировать рано утром, пока внешний мир тих и не окутан повседневным шумом. Тишина и покой помогут вашей медитации.

Если у вас появится возможность медитировать 10—15 минут между 12 и 13 часами или во время обеденного перерыва, — это будет прекрасно. Придет день, когда вы окажетесь способными медитировать где угодно, но вначале желательно медитировать в помещении и в соответствующем месте.

Следующее лучшее время после утреннего — вечер перед заходом солнца.

Наконец, можно медитировать перед сном.

### ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Во время медитации необходимо удерживать позвоночник прямым и вертикальным, а тело расслабленным. Вам должно быть очень удобно, и лучшая поза — поза Лотоса. Она помогает удерживать тело прямо и вертикально, но, к сожалению, удобна далеко не для всех. Многие люди прекрасно медитируют, сидя на стуле!

### О ГЛАЗАХ

Меня часто спрашивают, нужно ли медитировать с закрытыми глазами. В девяноста случаях из ста эти люди засыпают во время медитации. Какое-то время они медитируют, а затем засыпают. В этом случае нет динамической энергии. Существует только апатия, благодушие и нечто подобное приятному ощущению отдыха.

На самом деле лучше медитировать с полуприкрытыми глазами. Этот способ называется медитацией «Льва». Даже когда вы погружаетесь глубоко внутрь, то фокусируете внимание как на физическом плане, так и на подсознании. Физический мир — это звуки, предметы, запахи, мир подсознательный, иллюзорный мир сна, манят вас, но вы справляетесь с ними. Вы говорите: «Смотрите, я начеку. Вы не можете овладеть мной». Ваши глаза полуприкрыты. И вы не засыпаете.



## ДЫХАНИЕ

1. Вдох направлен в сердечный центр — в центр грудной клетки. Пожалуйста, вдохните и задержите дыхание на несколько секунд, почувствуйте, что удерживаете его — эту энергию жизни.

2. Осознание дыхания. Старайтесь вдыхать как можно медленнее и спокойнее. Выдыхайте еще более медленно. Если возможно, сделайте короткую паузу между выдохом и следующим вдохом. Задержите дыхание на несколько секунд. Но никогда не делайте того, что может принести вред вашему организму, что сверх возможности или требует сверхусилий.

3. Вдыхание покоя и радости. Первое, о чем следует думать, занимаясь дыхательной практикой, — чистота. Всякий раз, вдыхая, чувствуйте, что вдыхаете бесконечный покой в свое тело. Противоположность ему — беспокойство. При вдохе представьте, что вы удаляете беспокойство, что находится внутри вас. Если вы научитесь этим ощущениям, то увидите, что тревога покидает вас. После того, как вам удастся это, попытайтесь почувствовать, что вы вдыхаете энергию Вселенной, весь страх уходит из вашего тела. Постарайтесь почувствовать затем, что вы вдыхаете бесконечную радость, а выдыхаете печаль, страдание, меланхолию.

4. Космическая энергия. Ну, а теперь почувствуйте, что вы вдыхаете не воздух, а космическую энергию. Громадная космическая энергия входит в вас с каждым вдохом и вы собираетесь использовать ее для того, чтобы очистить тело, ум и сердце. Представьте, что нет ни одного места в вашем существе, которое не было бы заполнено космической энергией. Этот поток течет, как река, внутри вас, омывая, очищая все ваше существо. Выдыхая, почувствуйте, что удаляете скопившийся в вас мусор — все низменные мысли, мрачные идеи и нечистые действия. Выдыхая, вы исторгаете из себя все, что не хотите назвать своим.

Вначале, чтобы почувствовать все это, вам придется использовать свое воображение. Но чем больше вы будете практиковать таким образом, тем быстрее почувствуете, что это не воображение, а реальность.



Если вы сможете дышать так каждый день хотя бы по 5 минут, то станете совершенствоваться очень быстро.

5. Совершенное дыхание. Наконец настанет день, когда вам предстоит почувствовать, что вдыхаете каждой клеточкой своего тела — сердцем, глазами, мозгом, порами. Сейчас вы можете дышать только носом или ртом. Но придет время, когда вы сможете дышать именно каждой частью своего тела. Когда вы овладеете этим духовным дыханием, ваши нечистота и невежество будут заменены божественным светом, покоем и энергией.

6. Дыхание на счет «один — четыре — два». Вдыхая, повторите один раз имя Бога, Христа или того, кому вы поклоняетесь. Можете повторить мантру, которую дал вам Учитель. Один раз — запомните. Это дыхание не должно быть глубоким и долгим. Потом задержите дыхание, повторите четыре раза. Выдыхая, повторите имя или мантру два раза. Если вы просто считаете: «один, четыре, два» — не получите никаких ощущений, никаких вибраций. Но когда вы произносите имя или мантру, высшие качества входят в вас. При задержке дыхания они циркулируют в вас и при выдохе уносят все ваши разрушительные и отрицательные побуждения.

Вы можете начать со счета «один — четыре — два». Постепенно вы научитесь все это проделывать на счет «четыре — шестнадцать — восемь». Некоторые же, но очень немногие люди, способны дышать на счет «восемь — тридцать два — шестнадцать».

7. Переменное дыхание. Другая техника — это переменное дыхание. Зажмите правую ноздрю левым пальцем и выполните продолжительный вдох левой ноздрей. Во время вдоха один раз повторите имя Учителя или мантру. Задержите дыхание на четыре счета, повторив это четырежды. Наконец, освободите правую ноздрю, зажмите безымянным пальцем левую и выдохните на счет «два».

В дыхании на счет «один — четыре — два» не следует упражняться более пяти минут и не следует прибегать к переменному дыханию более нескольких раз. Иначе это будет походить на переедание. Еда хороша, пока вы не переели. Таки



с дыханием. Если вы заставите себя дышать на пределе возможностей, то вместо успокоения ума получите лишь беспокойство. Позже, когда вы освоите методы, вы сможете делать дыхание на счет и переменное в течение 10—15 минут.

## МАНТРА

Мантра — это магическая формула, слово, божественным образом наполненное энергией. Если вы не можете войти в состояние глубокой медитации, потому что ум ваш неспокоен, то это лучший случай, чтобы использовать мантру. Вы можете повторять «Всевышний», или «Ом», или «Бог» в течение нескольких минут. Самая сильная из всех мантр — «Ом». Ом — единичный неделимый звук, вибрация Всевышнего. Звук «Ом» — источник Вселенной. Лучше всего петь «Ом» вслух так, чтобы его звук мог вибрировать в ваших ушах и проходить через все тело. Во время пений звук «м» должен быть по крайней мере в три раза продолжительнее, чем звук «о».

## УСПОКОЕНИЕ УМА

Не имеет значения, каким путем и отчего вы идете к медитации. Главная задача — это сделать ум тихим и спокойным. Если ваш ум находится в постоянных блужданиях, если он остается жертвой беспощадных мыслей, вам не удастся добиться прогресса.

Как же заставить ум быть тихим и спокойным? Ум имеет свою собственную силу. Она может быть сильнее, чем ваша устремленность медитировать. Чтобы контролировать свой ум, вам необходимо получить помощь от своего сердца. Речь идет не о физическом сердце, которое просто один из органов человека, а о сердце духовном, расположенном в центре грудной клетки — в центре нашего существа. Оно — это сердце, в свою очередь, получает постоянную поддержку от души, света и самой энергии.

Относитесь к уму как к проказнику или непослушному ребенку. Всякий раз, когда он начинает беспокоить вас, прогоняйте его прочь или направляйте свои познания на что-то



другое. Следует чувствовать, что у вас есть нечто большее, нежели ум — ваше духовное сердце. Для медитации ум не нужен. Мышление и медитация — абсолютно разные вещи. Медитируя, мы не думаем. Цель медитации — освободить себя от всех мыслей.

### КОНЦЕНТРАЦИЯ НА СЕРДЦЕ

Так же, как вы концентрируетесь на чем угодно — на портрете, на пламени свечи, на цветке — таким же образом вы можете концентрироваться на своем духовном сердце. Вы не можете физически увидеть его, но способны сфокусировать на нем все свое внимание. Тогда сила вашей концентрации постепенно входит в сердце и полностью уводит вас из царства ума.

Старайтесь вдыхать как можно медленнее и спокойнее. Затем представьте себе что-то очень большое, тихое и спокойное. Ощутите: вокруг вас огромный океан, и вы опустились на дно, где полное спокойствие. Если вы сможете отождествиться с огромным океаном покоя, то медитировать будет очень легко.

Держите свои глаза полуоткрытыми. Представьте огромное небо. Это небо находится перед вами. Вы так же велики, как это небо. Вы и есть само это огромное небо. Через несколько минут закройте глаза и попробуйте увидеть и почувствовать это небо в своем сердце.

### МЕДИТАЦИЯ С ПОРТРЕТОМ УЧИТЕЛЯ

Если вы хотите находиться под руководством Учителя, то его молчаливый пристальный взгляд обучит вас, как медитировать. Ваша душа будет входить в его душу и учиться у нее. Все истинные духовные Учителя обучают медитации в безмолвии.

Если вы медитируете перед портретом духовного Учителя, то должны сконцентрировать все внимание на том портрете. Но постепенно перенесите центр внимания только на лицо, затем — чуть выше переносицы, туда, где может быть обнаружено его истинное внутреннее духовное богат-



ство. Это — «третий глаз», место, где сосредоточено видение. Если вы хотите очиститься, представьте себя перед началом медитации дышащим в течение пяти минут в унисон с Учителем.

Ощущайте, что портрет готов вам дать все, чего бы вы ни захотели. Если вы хотите покоя, смотрите на портрет с внутренним ощущением, будто он обладает бесконечным покоем. Если вы хотите света, блаженства, обрести какое-то иное качество, попытайтесь ощутить, что портрет имеет его, что это в действительности так и есть. Не думайте, что перед вами портрет человека, думайте о достижении и о сознании, которое портрет представляет.

## ПУТЬ К СЕБЕ

Термин «медитация» появился на страницах наших популярных изданий лишь недавно. Прежде говорить о медитации было не принято, поскольку считалось, что любая медитация непременно связана с тем или иным мистическим учением или религией.

Действительно, медитация составляет неотъемлемую часть йоги и дзен-буддизма. Но сегодня уже хорошо известно, что занятия медитацией для преодоления внутренних разладов и расширения знаний о себе возможны вне всякой связи с какими-либо религиозными или философскими убеждениями. Тысячелетиями представители почти всех человеческих культур использовали ту или иную форму медитации для обретения душевного покоя и гармонии. Благотворный эффект медитации обуславливается не ориентированностью на религию, а свойствами нервной системы человека. Опыт свидетельствует о медитации как об эффективной аутопсихотехнике, то есть способе воздействия человека на свою психику и управления ею в целях предотвращения душевных надломов, обретения уверенности в себе, повышения энергетических ресурсов, развития и совершенствования личности.



На вопрос: «Сколько времени вы затрачиваете на медитацию?» некоторые люди отвечают: «Тридцать минут утром на упражнения и десять-двенадцать часов в остальное время дня». Медитация в повседневной жизни заключается во внимательном отношении ко всему, чем вы занимаетесь, будь то работа, свободное время, общение. Вы должны полностью осознавать, что вы делаете в каждый момент. Говоря другими словами, вы должны жить в настоящем времени. Это не значит, что вам следует совершенно пренебречь прошлым или будущим. О них следует думать в их связи с настоящим моментом, с сегодняшней действительностью, когда такая связь существует. Но часто люди, занимаясь чем-либо, в своих мыслях бывают где-то далеко от «здесь» и «сейчас», думают о разных своих проблемах и заботах, размышляют о будущем. Результатом этого бывает не деятельность, а только ее видимость.

В одной из старинных книг говорится: «Подметальщик улиц должен считать свою работу по уборке отправным пунктом медитации. Каждая деятельность одинаково хороша в качестве основы для медитации».

В ходе занятий медитацией вы научитесь определенное время концентрировать свое внимание на одном предмете или процессе, избегая при этом критического, или оценочного, отношения. Это важно для улучшения самоорганизации, повышения собранности. Возрастает ваша способность ставить перед собой цели и добиваться их.

Медитация сможет также помочь в решении различных проблем. Состояние расслабления, наступающее в ходе медитации, будет способствовать регуляции различных физиологических процессов в организме и достижению душевного равновесия. Вместе с тем вы полнее сможете ощутить свою связь с природой, с другими людьми. Каждому из нас знакомы особые светлые состояния души, вызванные солнечным ли бором в закатных лучах солнца, улыбкой ли ребенка, делающего первые шаги, или пришедшей вдруг любовью. Подобные состояния возникают и при медитации. Они помогают осознать нам связь малого с великим, мимо-



летного с вечным, себя самого с чем-то неизмеримо большим. Нужно лишь научиться систематически и эффективно использовать простой и естественный процесс, доступный каждому.

Теперь мы расскажем о пяти позах медитации.

Почему рекомендуется медитировать в определенных позах? Потому, что принятие определенной позы поможет вам провести границу между вашей обычной повседневной деятельностью и медитацией и тем самым облегчит концентрацию.

Вовсе не безразлично и в какой позе медитировать. Давно известно, что каждой позе соответствует определенное внутреннее состояние. Не случайно в армии используется стойка по команде «смирно»: грудь вперед, живот втянут, руки по швам, стой и не шевелись. Именно такая создает готовность к восприятию команд и последующего беспрекословного их выполнения.

В медитации поза должна быть удобной, но в то же время оказывать на упражняющегося определенный мобилизующий эффект. Почти все восточные школы медитации придают большое значение прямому держанию туловища. Только в трансцендентальной медитации такого требования нет, здесь считается, что можно заниматься и сидя в мягком кресле. Но каждый, кто медитирует, рано или поздно сам приходит к выводу, что успех медитации во многом зависит от позы. Если я внешне держусь прямо, то я внутренне скорее буду собранным, внимательным, в то время как небрежная поза предрасполагает к внутренней лени, вялости. Мягкие кресла мешают выпрямленному положению туловища и предрасполагают к сонливости. Лучше всего медитировать, сидя на полу, подложив коврик или одеяло, но если по той или иной причине вы все же не хотите порывать с привычкой сидеть в кресле или на стуле, то для медитации выберите жесткий стул. Подойдет и табурет, ибо спинка во время медитации все равно не понадобится, в ней как в опоре мы во время сеанса не будем нуждаться. В парке или саду можно медитировать, сидя на скамейке.



В любом случае колени не должны располагаться выше тазобедренных суставов. Поэтому, если стул или скамья слишком низкие, то следует скрестить ноги, тогда колени опустятся. Если же высота стула или табурета нормальная (для большинства занимающихся она должна быть 45 см), то ноги следует держать слегка разведенными, а стопы параллельными, опираясь на пол всей подошвой. Садиться лучше ближе к переднему краю сиденья, особенно когда оно, как это иногда бывает, имеет наклон к спинке.

Из-за слабости мышц спины удерживать туловище прямым большинству занимающихся сначала будет трудно. В первый период занятий рекомендуется несколько утрировать позу и сидеть с прогибом в пояснице. Со временем мышцы окрепнут, и прямая осанка уже не будет вызывать трудностей. Дело, впрочем, не только в силе мышц, но и в умении поддержать равновесие тела, когда понадобятся минимальные мышечные усилия. Но сначала необходимо развить чувство равновесия, научиться принимать оптимальное положение, а достигается такое только практикой. В первый период занятий в начале каждого сеанса, приняв позу, в которой вы собираетесь медитировать, медленно раскачивайте туловище вперед, назад и в стороны, а также делайте им круговые движения, стараясь уловить наиболее устойчивое положение.

Голова также держится прямо. Подбородок следует слегка взять на себя, но так, чтобы это не повлекло за собой наклон туловища.

Поза будет оптимальной тогда, когда спина остается прямой, удерживаемая позвоночником, а все остальные мышцы полностью расслаблены. Вышеприведенное требование полнее всего выполняется в трех классических позах для медитации, принимаемых на полу:

со скрещенными ногами (сидя «по-турецки»); сидя на пятках; «лотос».

Преимущество классических поз заключается также в следующем. У медитирующего, сидящего на стуле или табурете, может возникнуть беспокойство или даже страх пе-



ред падением в состоянии отключенности от внешней реальности, что мешает процессу медитации. Пол же дает чувство безопасности.

Для большинства начинающих скорее всего подойдет поза со скрещенными ногами. Иногда это положение называют «удобной позой». Сидеть так и впрямь приятно, и в ряде восточных стран эта поза широко распространена в повседневной жизни. Собираясь в этой позе медитировать, проследите за тем, чтобы ваши голова, шея и позвоночник составляли прямую линию.

Как держать руки? Возможны два варианта. Первый заключается в том, что ладони лежат на коленях. С него и следует начать. Во втором варианте, к которому можно перейти, приобретя некоторый опыт медитации, ладони надо сложить подобно двум чашам, вложенным друг в друга. В индийской традиции правая (активная) рука располагается снизу, левая — сверху.

Вторая классическая поза для медитации — сидя на пятках. Голова, шея и туловище составляют прямую линию. Эта поза широко распространена в Японии. Здесь в ней не только медитируют, но некоторые пишут, читают, едят, выполняют различную работу.

Поза «лотоса» — одна из основных поз йоги — хорошо подходит для медитации. При опоре на таз и колени поддержание тела в вертикальном положении требует лишь минимальных усилий. Сидеть в позе «лотоса» легко, нет ни малейшего мышечного напряжения, мешающего полной концентрации.

Большинству занимающихся, однако, освоить «лотос» бывает непросто. Но при последовательной работе это удастся и в возрасте старше 50 лет. Подчеркну, однако, что овладение позой «лотоса» не должно становиться самоцелью. Медитация — не акробатика!

В дополнение к трем основным рассмотрим две дополнительные позы для медитации.

Лежа на спине, можно хорошо расслабиться, но эта поза располагает ко сну. Она хорошо подходит боль-



ным, а также пожилым людям, которые могут заниматься медитацией в постели в часы без сна.

Лежать следует без подушки, как можно более плоско. В отличие от йоговской позы отдыха и расслабления, лежа на спине в позе медитации, ноги держатся не разведенными в стороны, а почти параллельно. Руки следует положить на живот или сложить, как было описано выше. Глаза закрыты или взгляд направлен в потолок.

Человек, уже освоивший начало медитации, может использовать для занятий время, которое часто приходится проводить стоя, — в очередях, в транспорте и так далее. Для этого следует научиться принимать положение для медитации стоя:

стопы параллельны, на некотором расстоянии друг от друга, ноги слегка согнуты в коленях, руки висят расслабленные. Медитация не только делает стояние неустойчивым, но и освежает энергией. Медитация стоя хорошо подходит также людям сидячих профессий. Для тех, кто долго выполняет медитацию сидя, она может оказаться полезным переключением.

### ВСЕ ПРОИСХОДИТ САМО СОБОЙ

Процесс медитации включает три стадии: расслабление, сосредоточение, собственно медитационное состояние. Рассмотрим три стадии по порядку.

**РАССЛАБЛЕНИЕ.** Устранение чрезмерного нервно-мышечного напряжения (релаксация) является условием начала медитации.

Чтобы облегчить расслабление и сосредоточение, медитировать следует в спокойном месте, обеспечивающем изоляцию от шума, яркого света и прочих внешних раздражителей. Это требование обязательно для начинающих, но когда человек овладеет искусством медитации, оно становится менее категоричным. Лучше всего медитировать, сидя на полу в позе, исключающей излишнее мышечное напряжение, но не лежа, поскольку это положение провоцирует засыпание. Наиболее распространены позы, сидя со скрещенными ногами (руки на коленях) и сидя на пятках, когда ко-



лени сведены, носки держатся вместе, пятки слегка разведены, а ладони лежат на бедрах. В любом случае голова, шея и туловище должны находиться на прямой линии. Йоги медитируют в позе «лотоса». Можно заниматься медитацией и сидя в кресле или на стуле, но и здесь туловище следует держать прямо.

**СОСРЕДОТОЧЕНИЕ.** Оказавшись в спокойном месте и приняв удобное, расслабленное положение, мы сократили число нервных импульсов, идущих к центральной нервной системе. Однако и в таких условиях левое полушарие головного мозга продолжает активно функционировать, и в начале каждого сеанса медитации в голову сами собой приходят различные мысли. Для успеха медитации следует, однако, активность прекратить или свести к минимуму.

Чтобы отключиться от мыслей, необходимо создать нейтральный фокус внимания. Таким фокусом может стать дыхание медитирующего, вновь и вновь повторяемые им слова или сочетания звуков, геометрические фигуры, рисунки. В отдельном сеансе и в серии сеансов медитирующий использует, как правило, какой-нибудь один фокус внимания.

Концентрация на выбранном объекте — дело для начинающего не простое: внимание неизбежно будет рассредоточиваться, появятся блуждающие мысли. Не следует бороться с ними, гнать их прочь. Важен принцип медитации — пассивность отношения, «пусть это произойдет само собой». Пусть мысли приходят и уходят, не старайтесь активно отделаться от них. Мягко вернитесь к объекту внимания, не заботясь о том, сколько раз приходится направлять сознание к выбранному объекту фиксации.

### СОБСТВЕННОЕ МЕДИТАЦИОННОЕ СОСТОЯНИЕ.

В дзэне перед медитирующим ставится задача: полностью сохранять сознание, остановить всю умозрительную деятельность. Цель медитации в йоге — отказаться от иллюзий, оставить все попытки отождествления внешнего мира с имеющимися у нас моделями.

Говоря другими словами, процесс медитации можно в определенной степени сравнить с отпуском. Возвращаясь к



внешнему миру после кратковременной «отлучки», мы находим его «новым», «другим». Наше сознание избавляется от автоматизма, поднимается на более высокий уровень.

Во время медитации занимающиеся порой испытывают сильные переживания, которые высвечивают их жизнь, заставляют взглянуть на нее по-новому, позволяют увидеть ее смысл, поставить перед собой новые цели и установить новые отношения не только с самим собой, но также с другими людьми, со своим окружением.

В результате приходит понимание того, что наши представления часто бывают условны и если и не искажают действительность, соответствуют ей лишь очень приблизительно. Устраняется автоматизм сознания. Восприятие окружающего мира становится более глубоким, ясным. Освободившись от цензуры логики, мы освобождаем путь интуиции и иногда вдруг мгновенно получаем ответ на самые трудные вопросы. Мы пробиваемся к сокровенной глубине своего существования, открываем свое подлинное «я». Сознание проясняется, а ведь это и есть пробуждение.

## МАКИО, ИЛИ ЧЕРТОВ МИР

Приступая к медитации, постараемся отвлечься от всего постороннего. Оставим на время также все неприятности, печали. Сейчас пора медитации. Все, что было, уходит на задний план, становится неважным. То, что будет потом, пока нас не интересует. Единственное, что принимается в расчет, — настоящий момент.

Внутренняя позиция «невовлеченности» необходима для борьбы с помехами, неизбежно возникающими во время сеанса. Появление отвлекающих мыслей неизбежно. Оно ни в коем случае не должно раздражать нас. Не следует также задерживаться на приятных мыслях и образах. В медитации нет места оценкам и суждениям, мы находимся в некотором первоначальном состоянии по ту сторону добра и зла.

Мысли  
подавляют  
часто воз  
чом к на  
такие мы  
этом случ  
ной цепо

Прист  
ются раз  
отношен  
концентр  
слышали  
поразите  
хотят исп

Действ  
тирующие  
состояни  
неожидан  
ся. В друг  
быкновен  
щий види  
ческие со  
сталкивая  
жет почув  
тия». Пос  
ятными, и  
их. И тогд  
да мы ос  
нем, этом

Как об  
тации мы  
сознания  
называют  
придержи  
ходит, вне  
исходяще  
тирует в н



Мысли, появляющиеся во время медитации, не следует подавлять, но и не надлежит их анализировать. Особенно часто возвращающиеся мысли могут быть своего рода ключом к нашим проблемам. В порядке исключения из правил такие мысли можно иногда делать предметом медитации. В этом случае мы не отвлекаемся от выбранных мыслей и длинной цепочки порождаемых ими ассоциаций.

Приступая к занятиям медитацией, люди руководствуются разными соображениями. У каждого свои ожидания в отношении медитации. Некоторые хотят повысить умение концентрироваться, другие — улучшить здоровье, третьи слышали или читали, что во время медитации происходят поразительные вещи, возникают необычные состояния, и хотят испытать их.

Действительно, каждый более или менее опытный медитирующий раньше или позже испытывает удивительные состояния. Он видит, например, серебряный свет в темноте, неожиданно заполняющий комнату, в которой он находится. В другом случае узоры на ковре вдруг приобретают необыкновенную яркость и пластичность. Порой медитирующий видит вокруг себя облака или его окружают фантастические создания, он слышит удивительные звуки. Впервые сталкиваясь с такими необычными явлениями, человек может почувствовать себя стоящим выше «повседневного бытия». Поскольку эти состояния обычно бывают очень приятными, медитирующий часто хотел бы продлить, удержать их. И тогда происходит следующее: в тот самый момент, когда мы осознаем происходящее и начинаем размышлять о нем, этому состоянию приходит конец.

Как объяснить такие явления? В какой-то момент медитации мы опустили глубже, чем обычно, в недра нашего сознания, приоткрыли дверь в подсознание. Мастера дзэна называют такое состояние «макио» — «чертов мир». Они придерживаются правила: не отвлекаться на то, что происходит, вне зависимости от того, приятно или неприятно происходящее. Тот же, кто ищет необычайных явлений и медитирует в их ожидании, обнаруживает, что они наступают все



реже и исчезают всякий раз тогда, когда он пытается удерживать их.

Появление необычных состояний означает, что медитирующий продвинулся в своих занятиях. Но «макио» не может быть конечной целью, дорога идет дальше. Остановиться на этой стадии означало бы потерять из виду цель.

Медитация никогда не бывает непрерывной устойчивой концентрацией на объекте внимания, на дыхании, на мантре и т.д. Неизбежно, как уже говорилось, приходят мысли и образы, которые воспринимаются нами как «помехи». Мы отвлекаемся от объекта внимания. Точно так же бывают моменты, когда мы приближаемся ко сну, начинаем дремать.

Как относиться к такого рода помехам? Принять их. Сказать себе, что они нормальный компонент процесса. Медитация без возникающих мыслей и образов была бы столь же неестественна, как сон без сновидений.

Медитацию можно сравнить с удивительным путешествием в неведомую страну, расположенную между сном и повседневным сознанием. Дыхание, или мантра — тот экипаж, в котором мы совершаем поездку. Сталкиваясь по дороге с мыслью или усталостью, мы не защищаемся от них, а просто отмечаем их появление, возвращаясь к дыханию, мантре или янтре.

После того как концентрация будет достигнута и процесс войдет в третью стадию, то есть стадию собственно медитации, мы бываем уже не столь привязаны к ритму дыхания или мантре, а оказываемся подхвачены потоком происходящего, который несет нас, и нам остается лишь следовать вместе с ним.

Может случиться, что во время медитации появятся «плохие» мысли, которые прежде не были столь отчетливыми. Дело в том, что при глубоком расслаблении в медитации, связанном с внутренним расслаблением, отказом от оценочного подхода к себе, страхи исчезают. Нельзя одновременно быть расслабленным и бояться. Поэтому и возможно появление мыслей, которые обычно не поднимаются на поверхность сознания, так как связаны со страхом. Оживают не-



удовлетворенные желания, возникают примитивные чувства. Всплывают воспоминания детства.

Измененное состояние сознания наступает далеко не в каждом сеансе. Его трудно выразить словами, оно может ощущаться как «падение в ничто» или как чувство необыкновенной легкости тела, даже избавления от действий силы земного притяжения. На себя, на происходящие в собственном теле процессы медитирующий смотрит как бы со стороны.

Для того, чтобы процесс медитации развернулся, необходимо определенное время, поэтому сеансы не должны быть короче тех, которые рекомендуются в приводимых ниже программах. Как узнать, что время занятий истекло? Японцы с этой целью зажигают специальные палочки, время горения которых составляет 30 минут. Нам же на первых порах придется время от времени поглядывать на часы. Но при регулярных упражнениях скоро начинает работать внутренний хронометр: прежде чем приступить к медитации, вы намечаете время, какое она должна продолжаться, и в нужный момент испытываете чувство: теперь довольно.

### Я ОСОЗНАЮ

Эта программа является подготовительной. Она позволяет занимающемуся научиться отдавать себе отчет в испытываемых ощущениях, проследивать появление мыслей.

А. Примите освоенную вами позу для медитации, закройте глаза и переключите внимание на окружающие вас звуки. Уделяйте одинаковое внимание каждому из них.

Скажите себе: «Я осознаю все окружающие меня звуки».

Выполнять это упражнение можно не только в специально предназначенное для него время в спокойной обстановке, но и в транспорте, очереди и т.д.

Выполняйте это упражнение по крайней мере один раз в день десять минут. Освоив его, на что обычно требуется несколько дней, иногда неделя-другая, переходите к следующему.

Опыт, полученный в медитации, помогает лучше понимать других людей. Общаясь с человеком, мы часто видим



не его, а ту или иную категорию людей, которую он, по нашему мнению, представляет: «толстяк», «баба», «бюрократ», «нерусский». Бесстрастная позиция наблюдателя, непринужденный подход, какому учит медитация, необходим, чтобы освободиться от клише и увидеть человека таким, какой он есть: уникальным, неповторимым. Откажитесь от попыток анализировать его, искать какие-то скрытые мотивы. Разглядите в нем просто человека.

В разговоре, а это лучший способ познания, внутренняя позиция собеседников пусть будет такой же, что и в медитации: ненапряженность, отказ от категорических оценок. Ты интересен мне. Я буду откровенен с тобой, но навязывать своего мнения не стану. Молчание — элемент медитации. И в нашем разговоре главное, может быть, не слова, а молчание, умение слушать. Как часто в диалоге мы внимаем только самому себе, упиваемся своим остроумием и красноречием. Важно услышать не только то, что собеседник старается облечь в слова, но и то, что остается несказанным.

Б. Начните сеанс с того, чем вы занимались на этапе «А»: слушайте окружающие вас звуки.

· Когда в поле сознания начнут появляться мысли — прислушивайтесь к ним. Уделяйте внимание всему, что появляется в поле вашего сознания: чувствам, звукам, запахам, настроению, ощущениям тела, воспоминаниям. Пусть ваши мысли блуждают без помех. Не принуждайте их, не анализируйте, не давайте им оценки и не «зацикливайтесь» на какой-либо из них. Уделяйте каждой из них одинаковое внимание.

Обратите внимание на то, что ваш разум является источником всех ваших мыслей, а также на то, что вы способны отделить себя от своих мыслей и стать объективным наблюдателем, не испытывая их влияния.

Продолжайте такое беспристрастное осознание своих мыслей и ощущений в течение 10 минут, а затем попытайтесь сделать для себя выводы из полученного опыта. Какого рода мысли занимают вас более всего? Появлялись ли какие-нибудь неожиданные мысли? Какие мысли характери-



зуют вас как человека определенного склада? Что вы можете и чего не можете сделать? Что вы должны и чего не должны делать? И так далее. Помните, что вы — нечто большее, чем эти мысли и ощущения. Вы — это тот, кто переживает их, оставаясь спокойным, расслабленным, беспристрастным, внимательным. Именно при этом условии вы сможете более полно понять и принять себя.

Продолжайте этап «Б» до тех пор, пока полностью не освоите описанное выше упражнение, а затем переходите к этапу «В». Возможно, вы пожелаете сделать освоенное на этапе «Б» упражнение частью своей программы медитации.

В. На этом этапе каждый сеанс начинайте с упражнения этапа «Б». Отведите ему примерно четыре минуты: сначала сосредоточьтесь внимание на окружающих вас звуках, а затем — на всех приходящих в голову мыслях.

Сосредоточьтесь на одной мысли или одном чувстве, которые беспокоят вас и над которыми вы хотели бы поработать. Думайте только о выбранном предмете (чувстве, переживании) и продолжайте эту работу в течение примерно 8 минут.

Затем примерно 3 минуты не думайте ни о чем. Вернее, подумайте о том, что вы — это нечто большее, чем ваши мысли, что вы «думаете» свои мысли и можете остановить их. На какое-то время дайте себе покой, отдохните.

Снова вернитесь к мысли или чувству, над которыми вы работали. Включите свой ум, а сами просто наблюдайте со стороны, как он действует. На протяжении примерно 7 минут предоставьте мыслям возникать спонтанно, не принуждайте себя думать о чем-нибудь определенном.

Закончив упражнение, некоторое время оставайтесь в состоянии покоя, размышляя о том, что испытали.

Выполняйте это упражнение 5—7 раз в неделю на протяжении нескольких недель, а затем решите, стоит ли включить его в вашу программу медитации. Это весьма эффективный метод спонтанного решения проблем, прибегать к которому можно по мере их возникновения.

На это упражнение обычно уходит примерно 15 минут, но вы, возможно, пожелаете удлинить время его выполнения.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

1. Очень полезно концентрироваться на одной и той же мысли или одном и том же переживании (эмоции) на протяжении нескольких сеансов, ежедневно узнавая что-то новое.

2. Подумайте о таких вопросах, поиск ответов на которые даст полезную информацию. Например, спросите себя, каким вы хотели бы быть? Это лучше, чем думать только о своих недостатках. Поступая таким образом, вы можете выяснить, каковы ваши идеалы и надежды, а также как вы можете добиться их осуществления и что может помешать вам на этом пути.

3. Примеры вопросов, задаваемых себе во время медитации:  
Каким бы я был, если бы избавился от чрезмерного напряжения? Как бы я себя чувствовал? Как бы действовал? Каково было бы мое отношение к семье, к друзьям? Что побуждает меня искать расслабления, заставляет желать избавиться от напряжения? Что страшит на этом пути? Что помогает в движении к желанной цели? Что сдерживает?

В качестве примеров возможных вопросов самому себе можно привести такие.

Каким бы я был, если бы я стал человеком, которым действительно хочу быть? Каким я мог бы стать, если бы полностью осуществил свои возможности?

Как я люблю? Мое отношение к любимому человеку. Как я себя чувствую, будучи любимым? Как я мог бы любить? Как я хотел бы быть способным любить? Что мешает мне любить? Что заставляет меня желать любви? Что страшит меня в любви?

4. Примерами образов и тем, используемых в описанном выше упражнении, могут служить дружба, творчество, покой, рассвет, дождь, дерево и т.д.

## МЕДИТАЦИЯ ПРИ ХОДЬБЕ

Упражнение заряжает энергией, прекрасно тонизирует, создавая настроение спокойной готовности к предстоящей деятельности. Будучи хорошо освоенным, упражнение с ус-



пехом может применяться спортсменами перед ударными (требующими большой концентрации энергии) тренировками и соревнованиями. Его выполнение рекомендуется также перед такими стрессовыми ситуациями, как неприятный разговор, экзамен, посещение зубного врача и т.д.

Уникальность этого упражнения заключается в том, что оно, если ходьба выполняется достаточно интенсивно, дает эффект как медитации, так и аэробной тренировки.

А. В течение недели-двух осваивайте быструю, но свободную ходьбу: туловище держится прямо, движения рук размашистые, шаг довольно широкий за счет движений тазом, напоминающих технику спортивной ходьбы. Стопа ставится на землю с пятки с последующим перекатом на носок. Ритм движений живой. Упражняйтесь по 15—20 минут в день.

Б. В течение последующей недели разучивайте дыхание, которое может быть названо диафрагмально-брюшным. Упражняйтесь в положении стоя, ноги чуть уже ширины плеч. На вдохе сначала выпячиваете живот, затем слегка расширяется и слегка поднимается грудная клетка. Проследите, чтобы плечи при этом не напрягались. По завершении вдоха вы должны почувствовать себя наполненным воздухом. Задержите его в легких на непродолжительное (2—3 сек.) время, а затем выдыхайте. При выдохе сначала опускается и сжимается грудная клетка, затем сокращаются мышцы живота, так что его стенка чуть ли не касается спины. После выдоха следует непродолжительная пауза, и дыхательный цикл начинается снова. Выполняйте упражнение 5—7 раз в неделю по 15—20 минут. Столько же времени уделяйте быстрой, свободной ходьбе, освоенной ранее.

В. Теперь вам предстоит освоить сочетание быстрой, свободной ходьбы с диафрагмально-брюшным дыханием. Дышите ритмично, в такт шагов. Для начала так: на шесть шагов — вдох, на два — пауза, на шесть шагов — выдох, на два — пауза. Удобнее считать не шаги, а пары шагов: на три касания правой ногой грунта делается вдох, на одно — пауза, на три — выдох, на одно — пауза. Неизбежно будут появ-



ляться мысли, но вы сразу же возвращайте внимание к подсчету шагов и дыханию. Упражняйтесь 5—7 раз в неделю по 15—20 минут.

Г. Освоив сочетание ходьбы с диафрагмально-брюшным дыханием, удлиняйте продолжительность дыхательного цикла: на 8 шагов — вдох, на 4 — пауза, на 8 — выдох, на 4 — пауза. Затем попробуйте еще более удлинить дыхательный цикл. Экспериментируйте, подбирая такую скорость ходьбы и такое соотношение числа шагов и дыхательных движений, которые оказывали бы на вас наибольший благоприятный эффект.

Д. Постепенно увеличивайте продолжительность ходьбы до 30 минут, а если позволяет время, то и более. Трассу занятий на первых порах прокладывайте по дорожкам, лишенным сбивающих с ритма препятствий, например, корней деревьев. Желательно также, чтобы она не пересекала дорог с движением транспорта, поскольку, концентрируясь на дыхании, вы можете оказаться недостаточно внимательным в отношении транспортных средств. Помните также о том, что между приемом пищи и ходьбой должно пройти не менее полутора часов.

## КОНЦЕНТРАЦИЯ

Концентрация означает внутреннюю бдительность и зоркость. Воры повсюду вокруг нас и внутри нас. Страх, сомнение, тревога и озабоченность — внутренние воры, пытающиеся украсть наше внутреннее равновесие и покой ума. Когда мы научимся концентрации, этим силам будет очень трудно проникнуть в нас. Если сомнение проникнет в наш ум, сила концентрации отгонит его прочь. Сейчас мы — жертвы непросветленных, мрачных, разрушительных мыслей, но придет день, когда благодаря концентрации беспокоящие мысли будут сами бояться нас.

Когда мы концентрируемся, мы подобны пуле, входящей во что-то; или магниту, притягивающему к нам объект концентрации. В это время мы не позволяем войти в наш ум никаким мыслям, будь то божественные или небожествен-



ные, земные или небесные, хорошие или плохие. В концентрации весь ум должен быть сфокусирован на конкретном объекте или субъекте. Если мы концентрируемся на лепестке цветка, мы пытаемся почувствовать, что ничего больше не существует в целом мире, кроме лепестка. Мы не смотрим ни вперед, ни назад, ни внутрь, ни наружу; мы только стараемся постичь объект нашей однонаправленной концентрации. Это не агрессивный путь вхождения во что-либо. Это концентрация, исходящая непосредственно от неукротимой воли души, или силы воли.

Когда вы хотите практиковать концентрацию на объекте, вам следует выбирать что-то, что дает вам непосредственную радость. Если у вас есть духовный Учитель, его портрет даст вам непосредственную радость. Если у вас нет Учителя, выберите нечто прекрасное, божественное и чистое, подобное цветку, например.

Очень часто я слышу, как устремленные люди говорят, что они не могут концентрироваться более пяти минут. После пяти минут у них начинается головная боль или они чувствуют, что голова в огне. Почему? Это потому, что сила их концентрации исходит из интеллектуального ума, или, можно сказать, дисциплинированного ума. Ум знает, что он не должен блуждать; уж это он знает. Но если ум использовать правильно, добиваясь его просветления, тогда в него должен войти свет души. Когда свет души входит в ум, становится исключительно легко концентрироваться на чем-либо часами. В течение этого времени не будет ни мыслей, ни сомнений, ни страха. Никакие негативные силы не смогут войти в ум, если он переполнен светом души.

Во время концентрации нам нужно почувствовать, что ее сила исходит из сердечного центра (центр груди. — Прим. ред.) и затем поднимается к третьему глазу (между бровями, чуть выше). В сердечном центре находится душа. Когда в это время мы думаем о душе, лучше не составлять о ней никакого особого представления и не думать, на что она похожа. О ней лучше думать как о представительстве Бога или как о беспредельном... и восторге. Когда мы концентриру-



емся, нам следует чувствовать, что свет души приходит из сердца и проходит через третий глаз. Затем с этим светом мы входим в объект концентрации и отождествляемся с ним. Заключительный этап концентрации — открытие скрытой предельной Истины в объекте концентрации.

### УПРАЖНЕНИЯ В КОНЦЕНТРАЦИИ

Сконцентрируйтесь только на одном-единственном объекте. Если вы хотите сконцентрироваться на кончике своего большого пальца, начните с воображения. Представьте, что вам принадлежит только большой палец. Нет больше ничего, что вам бы принадлежало. Остальное тело не ваше, только большой палец ваш. Если вы хотите сконцентрироваться на кончике вашего носа, чувствуйте, что вы обладаете только носом; у вас нет глаз, рта, ушей и губ. Если вы начинаете думать о чем-то еще, чувствуйте, что вы входите на чужую территорию. Таким путем вы разовьете свою силу концентрации.

Вы свободны выбрать любую часть своего тела для концентрации. Но старайтесь не концентрироваться на своей руке или ноге. Концентрируйтесь на какой-то очень небольшой части своего тела — глаз или нос, или кончик пальца. Чем меньше объект, тем он удобнее для концентрации.

Если вы хотите достичь очень хорошей концентрации, пожалуйста, попробуйте следующее упражнение. Возьмите какой-то материальный объект и поместите его на стену на уровне глаз. Держите свои глаза открытыми. Всегда лучше концентрироваться с открытыми глазами. Смотрите на объект и начните концентрацию. Теперь войдите в объект силой своей концентрации. Вы должны сосредоточить все свое внимание и переместиться на другую сторону объекта, пройдя сквозь него. Оттуда начните концентрацию. Вы там, ваше тело здесь. С другой стороны объекта вы начали концентрироваться и смотреть на свое собственное тело.

Когда вы хотите усилить концентрацию, идентифицируйте себя с чем-то крошечным, насколько это возможно.



## КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ЧЕРНУЮ ТОЧКУ

Сначала умойте лицо и глаза холодной водой. Затем сделайте точку на стене на уровне третьего глаза. Точке следует быть только черного цвета. Встаньте лицом к ней на расстоянии примерно 25 см и сконцентрируйтесь на ней. Через несколько минут постарайтесь почувствовать, что когда вы вдыхаете, ваш вдох на самом деле исходит из точки, и эта точка тоже вдыхает, получая свое дыхание от вас. Почувствуйте, что вас двое: вы и черная точка. Ваше дыхание приходит из точки, а ее дыхание — из вас.

Смотрите на нее широко открытыми глазами и затем постепенно закрывайте свои глаза, но не до конца. Старайтесь слегка видеть черную точку. Затем откройте глаза так широко, как возможно. Повторите упражнение снова: глаза широко открыты, затем резко прищурьте их. После того как вы сделаете это с успехом несколько раз, держа глаза открытыми, попытайтесь почувствовать, что сверлите отверстие в стене и входите. С решимостью пройдите сквозь стену. На несколько минут вы увидите, что тело здесь, но что-то от вас перешло на другую сторону стены. Сила вашей концентрации перенесла вас на другую сторону стены. Чувствуйте, что с этой стороны стены — тело и с той стороны — сила души. Сила души перешла на другую сторону стены. Таким образом из своего тела вы смотрите на свою душу, и из своей души вы смотрите на свое тело. Позвольте телу видеть способность души, и пусть душа видит рвение тела стать единым с душой. Если вы сумеете выполнить это упражнение, сила вашей концентрации безмерно и очень быстро увеличится.

## МОЙ ДРУГ — СЕРДЦЕ

Так же, как вы можете концентрироваться на кончике своего пальца или на свече или на каком-то другом материальном объекте, вы можете концентрироваться на своем сердце. Вы можете закрыть глаза или смотреть на стену, но все время думать о своем сердце как о дорогом друге. Когда та-



кое размышление становится наиболее интенсивным, когда оно полностью поглощает ваше внимание, тогда это значит, что вы вышли за пределы обычного размышления и вошли в концентрацию. Физически вы не можете посмотреть на свое духовное сердце, но вы можете сфокусировать на нем все свое внимание. Тогда постепенно сила вашей концентрации входит в сердце и полностью уводит вас из царства ума.

Если вам не присуща чистота в очень высокой степени, если вашим сердцем владеют неисчислимы темные желания, то прежде, чем концентрироваться на сердце, вам следует призвать чистоту. Когда вы чувствуете живой алтарь глубоко в самых потаенных уголках вашего сердца — это и есть чистота. Когда вы чувствуете божественное присутствие внутреннего алтаря, то вы сразу же очищаетесь. В это время ваша концентрация на сердце будет наиболее эффективной.

### ПУЛЬС ЖИЗНИ

Некоторые люди предпочитают концентрироваться на биении своего сердца. Если вы хотите так сделать, не бойтесь, что сердце остановится и вы умрете. Если вы хотите быть настоящим героем в своей духовной жизни, вы можете практиковать концентрацию на сердцебиении. Это для вас бесценная возможность войти в бесконечную жизнь. Всякий раз, когда вы слышите звук своего сердцебиения, вы непосредственно почувствуете в нем свою бесконечную, бессмертную жизнь.

### ВНУТРЕННИЙ ЦВЕТОК

Для этого упражнения вам понадобится цветок. С полуприкрытыми глазами несколько секунд смотрите на весь цветок. Когда вы концентрируетесь, попытайтесь почувствовать, что вы — цветок. В то же время чувствуйте, что этот цветок растет в сокровенных уголках вашего сердца. Почувствуйте, что вы — цветок и вы растете внутри своего сердца.

Затем постепенно концентрируйтесь на одном отдельном лепестке цветка. Почувствуйте, что этот лепесток — зародышевая форма вашего существования. Через несколько



минут снова концентрируйтесь на всем цветке и почувствуйте, что он — всеобщее, универсальное существование. Так перемещайтесь вперед и назад, концентрируясь сначала на лепестке — зародышевой форме существования реальности, а потом на всем цветке — универсальной реальности. Делая это, старайтесь не допускать в свой ум ни одной мысли. Постарайтесь привести свой ум в состояние полного покоя, безмолвия и тишины.

Через некоторое время закройте, пожалуйста, глаза и попытайтесь увидеть в своем сердце цветок, на котором концентрировались. Затем таким же образом, как вы концентрировались на физическом цветке, мягко, закрыв глаза, сконцентрируйтесь на цветке в своем сердце.

### ВНУТРЕННЕЕ ПЛАМЯ

Представьте внутри своего сердца пламя. Пусть вначале оно будет крошечным. Но однажды оно станет мощным и озаряющим. И каждый день перед молитвой и медитацией старайтесь представить, что внутри вашего сердца пламя, разгорающееся пламя. И, пожалуйста, старайтесь представлять, что это пламя озаряет ваш ум. Затем вы постепенно увидите полоску света внутри своего ума. Когда ваш ум становится озаренным, ему очень, очень легко концентрироваться в течение долгого времени и наиболее сильно.



# ЗАЧЕМ ЕДЯТ ЙОГИ

Мы верим, что многие из вас начали занятия йогой по программе, предложенной Фаеком Бирна и Еленой Федотовой. Поверьте, это очень хорошая программа. Теперь мы хотели бы дополнить ваши занятия йоговскими представлениями о питании.

Большинство апологетов натуропатии считают, что все «зло», которое обрушивается на человечество в виде болезней, происходит от неправильного питания. Мы уже познакомили наших читателей со взглядами на этот предмет Шелтона, Семеновой, Неумывакина, Караваева—Дерябина, Болотова—Наумова... Сегодня разговор пойдет о питании йогов, и, знаете, взгляды на питание йогои не так уж далеко отходят от взглядов титулованных натуропатов. Прочитайте и убедитесь. На эту тему размышляет Ричард Хитлман, один из ведущих инструкторов по йоге в США.

## Глава 1

Излишний вес, как известно, во многих развитых странах стал национальной проблемой. Никто не хочет иметь излишний вес, но сколько людей никак не могут от него избавиться!

У йогов на эту проблему свой, поистине уникальный взгляд. По нашему мнению, неправильно утверждать, что «излишний вес вызван перееданием и недостаточной двигательной активностью». Это не просто свехупрошение, подобные утверждения вводят людей в заблуждение. Что означает «переедание»? Одинаково ли оно для всех людей? Немало людей едят сколько хотят, а в весе не прибавляют. А сколько таких, что едят очень мало и не только не худеют, а продолжают поправляться! Так что вряд ли популярные теории о подсчете калорий в продуктах могут решить проблему веса и контроля за ним.

Тут мы выразим суждение, которое, возможно, удивит вас, но которое вполне согласуется с теорией йогои: «мудрость» вашего организма несоизмеримо выше, чем у всех журнальных «чудо»-диет и таблиц по подсчету калорий. По



йоге не только неестественно, но зачастую вредно и опасно пытаться сбросить вес «сжиганием излишков» в парных, употребляя в пищу заменители продуктов или занимаясь утомительной гимнастикой на тренажерах. К тому же сброшенный в результате таких мер вес вы снова наберете, стоит только прекратить на некоторое время программу похудения. Почему? Да потому, что все эти процедуры противоречат природным закономерностям.

Единственно верный путь пролегает через гармонию с природой. И, конечно, гармонию с самим собой. Ведь ваши проблемы, как правило, отличаются даже от проблем вашего соседа. Поэтому не смотрите на других в поисках решения. Смотрите на себя, прислушивайтесь к себе!

Как этого достичь практически? — спросите вы. Вот ответ. Во-первых, посредством техники йоги, а во-вторых, наблюдая и все глубже понимая действие, которое оказывают на вас определенная пища, те или иные сочетания продуктов.

Однако как определить подлинные потребности нашего организма и понять, чего он в действительности хочет от нас?

Прежде всего мы должны следовать тем основополагающим принципам, которые согласно понятиям йоги я называю «естественными принципами питания». И основной из них — это употребление натуральных продуктов в форме, наиболее близкой к их естественному состоянию (насколько позволяет пищеварение). Если вы будете следовать программе натурального и полезного питания, вы сможете восстановить и поддерживать правильный вес. Теперь необходимо уточнить: мы говорим о вашем правильном весе, а вовсе не о тех данных из таблиц, что печатаются в журналах. Ваш правильный вес должен основываться на особенностях вашей конструкции, в частности, строении скелета, костной структуре и некоторых других факторах. Если сравнительно ширококостная женщина будет пытаться моделировать свои пропорции по образу манекенщицы модного журнала, она не только будет разочарована результатами — эти попытки в конечном счете окажутся вредными для ее здоровья. Не пренебрегайте строением, данным вам приро-



дой. Приглядитесь к себе, к своему телу. И если ваш вес пропорционален, мышцы крепки, кожа упруга, осанка естественна, а походка легка и грациозна, вы никогда не покажетесь слишком полной или слишком худой.

Конечно, наиболее серьезные случаи с нарушением веса необходимо решать с врачом. Но для абсолютного большинства людей занятия йогой в сочетании с разумной программой питания — это, по нашему убеждению, наилучшая процедура, какую только можно осуществить. Важно также отметить, что многие упражнения йоги, в частности, на расслабление, дыхательные и другие, своим успокаивающим воздействием снижают чрезмерный аппетит, так называемое неестественное желание «вынужденного едока». Оно возникает зачастую в результате нервных расстройств, и если расстройство преодолеть, исчезнет и повышенный аппетит. С другой стороны, люди с недостаточным весом часто обнаруживают, что, расслабившись, они лучше усваивают пищу.

Итак, возьмитесь за дело как следует и позанимайтесь упражнениями йоги, придерживаясь программы естественного питания, в течение нескольких месяцев. Если и это не поможет, вы всегда сможете вернуться к своим старым привычкам. В любом случае, выполняя эти пожелания и рекомендации, вы ничего не потеряете.

Идея оздоровительного голодания кое-кому может показаться странной. Однако эта методика так стара и столько веков использовалась для достижения физических и духовных целей, что, несомненно, достойна внимания, и хотя в йоге физическое и духовное неразделимы, мы здесь, в целях наибольшей ясности вопроса, обсудим как физическую, так и духовную стороны воздействия голодания на человека.

Голодание — не голод. Когда вы голодаете, вы добровольно отказываетесь от пищи на определенное время и в определенных целях. В каких? С физической точки зрения голодание проводится йогами как часть регенерационной программы: когда пищеварительные органы не нагружаются пищей и отдыхают, происходят очистительные процессы. Этот процесс будет продолжаться, пока будет длиться голо-



дание. Когда они завершатся, то теоретически завершено и голодание. Организм начинает питать себя сам, за счет своих внутренних ресурсов. Это означает конец голодания и начало голода. Кстати, вы будете удивлены, когда узнаете, что до наступления этого момента голода проходит немало времени.

Полное голодание в практических условиях нашей жизни большинству работающих мужчин и женщин не подходит. Ведь во время проведения голодания необходим длительный отдых и многие другие мероприятия. Что действительно имеет смысл, так это частичное голодание. Оно может проводиться в двух формах. Первая: вы выбираете день, во время которого можете отдыхать от дел, расслабиться. И ничего не едите в течение всего этого дня, только пьете воду, если почувствуете жажду. Могут возникнуть некоторые негативные симптомы — временная головная боль, некоторая раздражительность или нервозность. Если вы займете себя каким-нибудь делом, которое доставляет вам удовольствие, эти дискомфортные ощущения пройдут или будут сведены к минимуму. С утра следующего дня вы снова можете есть. Обращаю внимание на то, что после голодания нужно есть легкую натуральную, питательную пищу. А провести «голодный» день с минимумом неприятных ощущений вам поможет чтение увлекательной литературы, медитация, расслабление и, конечно, отсутствие зрительных и обонятельных контактов с пищевыми продуктами. Йоги считают, что, голодая так один раз в неделю, вы принесете себе большую пользу.

Второй формой частичного голодания является пропускание одного или двух приемов пищи в течение одного или двух дней. Из трех ежедневных приемов пищи лучше всего пропустить завтрак: выпейте утром стакан свежего фруктового сока и не ешьте никакой твердой пищи до обеда. Вариацией частичной формы голодания может быть и замена всего рациона в течение одного или нескольких дней только фруктовыми или овощными соками. Их пьют 4—5 раз в день, меняя по желанию. Интенсивное очищение организма дает



и фруктовая диета: человек ест только свежие фрукты в течение, скажем, одного или двух дней. Такую программу лучше всего проводить в сезон фруктов, когда они разнообразны и в изобилии.

Во время голодания появляется чувство приподнятого настроения и духовного подъема. Словами их описать и объяснить очень трудно — понять все это можно, только почувствовав. Ясно одно: физические аспекты нашего существования с голоданием становятся как бы меньше, и духовность ощущается все значительней. Голодание как источник внутреннего вдохновения и путь к вершинам познания использовали святые всех мировых религий. Подумайте над этим.

## Глава 2

Йога — это особый образ жизни, и питание — одна из частей этого образа жизни.

Если вы занимаетесь упражнениями йоги, то вы, наверное, начали ощущать то, что я называю «новая жизнь». Очень трудно описать точно, что это за ощущение. Но некоторые термины все же передают это состояние — «оживление», «приподнятое настроение», «оптимизм» или просто «обычное ощущение хорошего самочувствия». Йога стимулирует, пробуждает огромную внутреннюю силу, которая спала в вас и которой вы обычно не пользовались. Как только эта сила поднимается внутри вас, вы начинаете функционировать более энергично, гармонично, как целое человеческое существо. Представьте автомобиль с восьмицилиндровым двигателем, в котором работают только два цилиндра. Но вот постепенно начинают работать другие цилиндры, и увеличение мощности сразу становится заметным. Теперь для того, чтобы ваши «цилиндры» работали на полную мощность, им требуется питание. Вот почему столь важно, в дополнение к упражнениям йоги, рассмотреть проблему питания и понять, насколько необходима полезная и правильная диета.

Я составил нечто вроде руководства по питанию на базе моего опыта работы с тысячами учеников. Я уверен, вы почерпнете много полезного для себя, прочитав это руководство.



Меня часто спрашивают: «Чем питаются йоги?». Я уточняю: «Важно не то, что йог ест, а почему он ест». «Но ведь и все люди едят (а значит, и йоги) — для поддержания жизни», — можете сказать вы. В определенной степени это, конечно, верно. Но для йогов недостаточно просто поддерживать жизнь, они хотят поддерживать высокое качество жизни. Когда йог выбирает себе пищу, он спрашивает себя, содержит ли эта пища жизненную силу. И вот что еще очень важно: после еды у йогов сохраняется ощущение «легкости» и «живой пищи». Стремясь к этому, он ест небольшими порциями пищу высокого качества, содержащую жизненную силу.

Вообще йоги считают, что чем меньше ешь (в разумных количествах, конечно, и только пищу высокого качества), тем здоровее и энергичнее себя чувствуешь и дольше проживешь без осложнений со стороны здоровья. Действительно, множество болезней, которые мы знаем, вызываются неразборчивым питанием или продолжительным перееданием. А тот факт, что вы не падаете замертво сразу после того, как съели обед из семи блюд, не означает, что вы получили пользу от этой еды. Это скорее свидетельство огромной силы организма, противостоящего различным злоупотреблениям, он выдерживает их изо дня в день и из года в год и по-прежнему жив. Но может прийти время, когда он уже не сможет справиться с подобными нагрузками. И тогда приходит болезнь. Конечно, мало кто возлагает вину за нее на собственную привычку питаться долгие годы совершенно неподобающим способом. Мудреные «вирус» или «невроз» оказываются более подходящим объяснением в подобных случаях.

Конечно, нельзя утверждать, что все болезни — результат неправильного питания. Но мы убеждены наряду с нашими ведущими диетологами, что многие болезни могут быть предотвращены благодаря правильному питанию.

По мере того как мы представляем вам понятие о смысле питания и о жизненной силе, у вас может создаться впечатление, что вам придется ограничить себя и вообще питаться не самым приятным образом, в постоянном конфликте меж-



ду тем, что вам хочется съесть, и тем, что вы должны съесть. Ничего не может быть менее правдоподобным.

Существует много видов пищи, которые сейчас многие хотели бы исключить из своего рациона, — например, рафинированный сахар и продукты из него, сладости и копчености, стимуляторы типа кофе. Это вполне достижимо, если вы примените принципы разумного питания. А затем организм начинает сам очищать себя от влияния вышеперечисленных веществ; жизненная сила стимулируется; начинает активнее действовать то, что йоги называют «мудрость тела». И вы достаточно скоро потеряете вкус к подобным вещам. Я никогда не говорю ученикам: «Бросьте курить» или «Прекратите есть сладкое» (хотя я знаю, что это было бы благоприятно для них). Я давно уже обнаружил, что не следует заставлять человека насилловать себя, особенно в отношении привычки, к которой он очень привязан. Человек, который без чашки кофе утром не может открыть глаза, оставшись без привычного стимулирующего напитка, набрасывается на детей или сослуживцев. Курильщик может оказаться на грани нервного срыва, когда остается без сигарет. Все это так. Но я сообщу вам поразительный факт: многие из моих учеников перестали пить кофе, бросили курить, расстались со многими вредными привычками в питании, потому что... просто потеряли вкус к этому! По мере того, как благодаря йоговским упражнениям жизненная сила все более разрастается, автоматически приобретается и потребность в той пище (и вкус к ней!), которая, как подсказывает интуиция, по-настоящему питательна. Это нечто такое, что можно только почувствовать и что очень трудно выразить словами. Если вас в целом привлекает концепция системы йоги, просто попытайтесь делать то, что мы предлагаем в отношении питания. И результаты будут говорить сами за себя.

### Глава 3

Вы, вероятно, заметили, что я часто повторяю: «Йога — это образ жизни». В этом образе жизни мы все больше и больше склоняемся к естественному, натуральному, стремясь быть



в гармонии с природой. Например, согласно теории йоги большинство натуральных продуктов (а это продукты растительного происхождения и молочные продукты) в особенности богаты жизненной силой. Выбрав такие продукты, надо приготовить из них пищу таким способом, чтобы жизненной силы в ней сохранилось как можно больше. Давайте рассмотрим различные классификации пищевых продуктов и определим, каким способом эти цели могут быть достигнуты.

Практически все фрукты — источник энергии, которую организму дает содержащаяся в них натуральная сахароза. К тому же фрукты — прекрасное очищающее средство. Содержат они и большое количество витаминов и минеральных веществ. К сожалению, многие люди считают фрукты не более чем приятным дополнением к основному рациону, десертом. Йоги считают, что в сезон плодоношения свежие фрукты должны составлять основную часть дневного рациона. Большинство хорошо усваиваются и служат «быстрым» источником энергии, что вполне согласуется с нашими идеями возложения на пищеварительные органы наименьшей нагрузки консервации энергии.

Вот, например, удобная классификация фруктов.

**Кислые фрукты** включают цитрусовые (апельсины, грейпфруты, лимоны, мандарины), ананасы, гранаты и такие ягоды, как клубника, логановые ягоды (гибрид малины и ежевики), клюква. Многие из кислых фруктов произрастают в регионах с субтропическим климатом. Апельсины и грейпфруты считаются особенно ценными, поскольку содержат большое количество витамина С. Этот важнейший элемент не хранится в организме и потому должен поступать с пищей ежедневно. Добавим, что в апельсинах содержится наибольшее количество фруктозы — такой сахар усваивается мгновенно. Грейпфруты отлично служат в очистительных целях, так же, как и сок лимона и его разновидностей. Многие мои ученики съедали в течение недели на завтрак только 2—3 грейпфрута и обнаружили, что чувствуют себя бодро и легко. Можете проверить это утверждение экспериментально (причем не только с целью очищения, но и с целью похудеть).



Я хотел бы дать совет, который высоко оценили многие мои студенты. Проснувшись утром, смешайте сок половины лимона с половиной стакана минеральной воды и выпейте его.

Лимонный сок следует также почаще использовать как приправу к салатам. (А вот подслащение цитрусовых медом, сахаром не советую.) Соки из цитрусовых фруктов должны быть свежесжатыми — как известно, ценность сока теряется, если он стоит хотя бы полчаса. В крайнем случае можно употреблять замороженные соки.

**Полукислые фрукты.** К этой категории относятся яблоки, абрикосы, персики, вишни, сливы, виноград, дыни, папайя, манго и т.п., а также субтропические и тропические фрукты — такие, как бананы, авокадо. Когда наступает сезон каких-либо из этих фруктов, желательно почаще употреблять их в виде отдельного полного приема пищи. Причем полукислых фруктов можно съесть столько, сколько вам хочется. Такая пища всегда оставляет чувство приятной легкости, она может дополняться определенным количеством белковых и других продуктов, чтобы вы не чувствовали себя голодными.

Многие в целях очищения организма едят только свежие фрукты (как кислые, так и полукислые), а также пьют соки из них. Такой фруктовой диете обычно посвящают несколько дней летом.

**Сухие фрукты.** Фрукты этой категории (финики, инжир, изюм) — великолепный источник углеводов, дающий мгновенную энергию. Такие фрукты можно с успехом использовать как замену рафинированного сахара и продуктов из него, включая конфеты, пирожные и другие сладости. (Это относится и к детям, которым также лучше давать сухофрукты, чем конфеты и пирожные.) Такие фрукты, как абрикосы, персики и сливы (которые становятся черносливом), тоже можно сушить. Смесь сухих фруктов, замоченных в воде на ночь, может послужить отличным завтраком в зимние месяцы. А дети обычно любят изюм и финики в различных кашах и в салатах.



О сочетании трех перечисленных выше категорий фруктов. Необходимо помнить следующий принцип: кислые и полукислые фрукты, полукислые и сухие фрукты могут сочетаться, но не следует смешивать кислые и сухие фрукты.

Еще несколько общих правил. Любые фрукты лучше есть сырыми, а также без подслащивания и без консервантов. Тепловая обработка фруктов нецелесообразна (хотя иногда можно тушить яблоки с небольшим количеством меда). Фрукты хорошо сочетаются с некоторыми белковыми продуктами (с сыром, орехами). Можно также смешивать фрукты с сырыми овощами, сделав таким образом питательный салат: например, яблоки и изюм хорошо подойдут к листьям салата, огурцам и моркови.

#### Глава 4

Таким образом, мы подошли теперь к теме овощей в рекомендуемом йогой рационе. Большинство овощей содержат весьма важные питательные элементы. К сожалению, овощи (как и фрукты) рассматриваются зачастую как пищевое «дополнение», как нечто, что кладется на краю тарелки в виде гарнира к основной пище. Чисто вегетарианским блюдом, уверенны многие, не наешься досыта, в нем недостаточно питательных веществ. Глубочайшее заблуждение — правильно приготовленные овощи содержат огромный запас питательных веществ. Многие также считают овощные блюда просто невкусными. Их трудно винить в этом, так как вкус и аромат овощей действительно разрушаются при их традиционно неправильном приготовлении. В частности, большой ошибкой является переваривание овощей при готовке, когда из них выпариваются не только натуральный аромат, но и жизненная сила. Кстати, многие хозяйки просто не знают и никогда не пытались подавать овощи в натуральном или недоваренном (слегка тушеном) виде, что сохранило бы природный вкус и жизненную силу этого замечательного продукта. Сколько же ценнейших минеральных веществ и необходимых организму витаминов вымывается каждый день в кухонную раковину!



А теперь рассмотрим нашу классификацию основных типов овощей.

**Плодоносящие овощи** — помидоры, перец, огурцы, кабачки, тыквы. Калорийность таких овощей низкая, в них содержится (в различных количествах) калий, натрий, кальций, магний, железо, фосфор, сера. Помидоры (хороший источник витамина С), перцы лучше есть сырыми. Все эти овощи могут достаточно успешно служить целям очищения.

**Крахмалосодержащие овощи** — картофель различных видов, кабачки, тыква и др. Обычный картофель содержит, кроме воды, небольшое количество белков, крахмал и клетчатку. Картофель трудно съесть сырым, но в запеченном виде это очень ценный продукт с хорошо усвояемым крахмалом. Я не советую употреблять с картофелем сливочное масло и другие молочные продукты: мы считаем, что крахмал в сочетании с жиром трудно переваривается.

**Зеленые овощи** — все разновидности салата, сельдерей, шпинат, цикорий, горчичные листья, петрушка, брюссельская капуста и все другие виды зеленых листовых овощей. Эти овощи — наиболее ценные по содержанию жизненной силы. Их нужно есть каждый день в натуральном виде (в салатах) или слегка тушеными. Никогда не кипятите и не переваривайте их, даже после тушения они должны оставаться хрустящими. Горчичные листья и цветную капусту не всегда едят сырыми, но старайтесь подавать их с натуральными подливами, соусами и приправами. Время тушения перечисленных овощей различается, но это просто запомнить.

**Корневые и клубневые овощи** — морковь, репа, лук, свекла, пастернак, редис, чеснок, брюква, хрен, спаржа. Эти овощи также нужно только слегка тушить при приготовлении, а лук, чеснок, морковь, редис и спаржа лучше есть сырыми.

Все вышеперечисленные овощи разных классификаций можно смешивать в разнообразных комбинациях, а также сочетать их с белковыми продуктами. Желательно каждый день на один прием пищи съесть как сырые овощи (например, в виде домашнего салата с приправами), так и тушеные. Отварив овощи, никогда не выливайте воду, в которой



они варились. Его можно употреблять и просто как напиток, и как бульон или основу для приготовления супа. Этот отвар можно хранить в холодильнике в течение одного дня, при более длительном хранении он вряд ли сохранит достаточное количество жизненной силы.

**Запомните:** в кожуре овощей, как и фруктов, содержится большое количество жизненной силы, так что не пренебрегайте кожурой, съедайте ее (это относится и к картофелю). Еще раз напомним, что овощи и различные побеги, очень ценные по своим свойствам, после готовки должны оставаться хрустящими — тогда они сохраняют свои качества и не теряют жизненной силы.

Овощи по возможности ешьте свежими. В то время года, когда нет свежих овощей, можно есть замороженные.

Прекрасным источником жизненной силы служит сок из свежих овощей. Я имею в виду соки, которые выжимаются соковыжималкой. В магазинах не всегда можно найти действительно свежие, не более 24 часов с момента изготовления, овощные соки. Так что очень рекомендую завести дома электрическую или механическую соковыжималку.

И, наконец, несколько слов о посуде, в которой предпочтительно готовить еду. Не злоупотребляйте скороварками. Жизненная сила в продуктах требует очень осторожного, даже нежного обращения, а высокие температуры при готовке в скороварках имеют тенденцию разрушать или «оглушать» ее.

## Глава 5

**О молоке и молочных продуктах.** Как известно, они содержат большое количество кальция и белков, но они не должны быть единственным источником поступления этих элементов в организм. Кстати, это не наилучший их источник, как многие полагают. Взрослым, которые очень любят молоко, конечно, не надо от него отказываться, но пить следует обезжиренное молоко. Этот совет высоко оценят и те, кто хочет сбавить лишний вес.

Детям также лучше пить молоко с низким содержанием жира. Многие специалисты по питанию считают, что молоко



может вызывать разрыхление слизистой оболочки, что, в частности, ведет к простудам. Многие матери рассказывали мне, что, как только они в рационе ребенка уменьшают количество молочных продуктов и увеличивают количество продуктов с высоким содержанием витамина С, дети становятся на много меньше подвержены простудным заболеваниям.

Очень полезны все разновидности кислого молока и продуктов из него — они богаты молочной кислотой, содержат другие вещества, которые способствуют пищеварению и очищению. Простокваша, кефир, йогурт — все они из семейства кисломолочных продуктов. Особенно популярным в последнее время стал в европейских странах йогурт. Он хорошо сочетается со всеми фруктами, может служить прекрасной подливкой ко многим блюдам. Простокваша как продукт с высоким содержанием жира — не очень желательна с точки зрения йоги. Сливочное же масло, сыры с их особым высоким содержанием жира вообще должны употребляться лишь время от времени. Это не относится к низкокалорийным и малосоленым домашним сырам из снятого и цельного молока. Их хорошо употреблять с фруктами и овощами: такое сочетание позволяет дополнить фруктовую диету столь необходимыми белками.

Белки действительно жизненно необходимы человеку — как «строительный материал» живой материи. Ребенок без белков не сможет расти, а взрослые и пожилые люди нуждаются в нем для обновления клеток практически всех тканей — мышц и нервов, костей и желез, крови и лимфы. Белки нужны нам для выздоровления после болезни, для силы и бодрости, для сохранения здоровыми кожи, волос, ногтей. Одним словом, понятно, почему во всех диетических системах стало большое внимание уделяться подсчету количества белков для ежедневного приема.

Однако, с точки зрения йоги, недостаточно просто знать, что надо потреблять белковую пищу. Существуют различные виды белков, и правила йоги диктуют необходимость их сбалансированного соотношения в пищевом рационе. Не останавливая вашего внимания на специальных вопросах биохимии бел

мии бел  
черкну с  
количес  
бовые, с  
необход  
как мож  
молочны  
организм  
пищу, да  
чинает за  
стабильн  
нужное т  
ходимое  
Рассм  
Орехи  
с точки з  
ными, в с  
сколько  
ности) об  
белка. Пр  
личные о  
очень вку  
бавленно  
количест  
В связ  
рых содер  
ное семя,  
ны и пита  
просто до  
Пригорш  
потребнос  
Не бойт  
низм испо  
ко орехов  
сте с ореха  
Бобы. В  
тов, соевые



мии белков и на составляющих белки аминокислотах, подчеркну следующее. Мясо и яйца, употребляемые в умеренных количествах, молоко и молочные продукты из него, орехи, бобовые, сушеные сливки и чеснок поставляют организму все необходимые ему белки. Причем йога рекомендует получать как можно больше белков из натуральных (растительных и молочных) продуктов, а не из мяса. Мы не хотим устраивать в организме огромный пожар, потребляя высокоэнергетическую пищу, да еще все время подпитывать это пламя, когда оно начинает затухать, мы предпочитаем поддерживать небольшой, стабильный, устойчивый и контролируемый огонь, дающий нужное тепло и энергию. Поэтому мы потребляем лишь необходимое количество высококачественного белка.

Рассмотрим основные источники натуральных белков.

**Орехи.** Почти все орехи — отличный источник белков, но с точки зрения йоги, их нужно есть нежареными и несолеными, в особенности когда их едят после других блюд. Несколько граммов орехов (при умеренной мышечной активности) обеспечивают организм достаточным количеством белка. Прожевываясь орехи должны очень тщательно. Различные ореховые масла также не только богаты белком, но и очень вкусны. Одна-две столовые ложки такого масла, добавленного к фруктам или овощам, составят необходимое количество белков на один прием пищи.

В связи с орехами следует упомянуть и о семенах, в которых содержится большое количество белков. Тмин, горчиное семя, мак, семя подсолнечника, тыквы и кунжута вкусны и питательны. Семена не следует жарить и солить, нужно просто добавлять в различные фруктовые и овощные блюда. Пригоршня любых вышеперечисленных семян обеспечит потребность организма в высококачественных белках.

**Не бойтесь жиров,** содержащихся в орехах и семенах, организм использует их для производства тепла и энергии. Однако орехов и семян тоже не следует переедать. И не нужно вместе с орехами потреблять другую содержащую жиры пищу.

**Бобы.** В эту категорию входят горох и фасоль разных сортов, соевые бобы, чечевица и т.п. Хорошая порция бобов обес-



печивает достаточное поступление белков за один прием пищи. Бобы желательно замачивать на ночь, при готовке дать закипеть и продолжать тушить на маленьком огне. В супах и с тушеным мясом бобы могут заменить овощи. Особенно питательны соевые бобы и продукты из них, содержащие большое количество белков. Измельченные соевые бобы идут на приготовление соевого молока. Используемое на Востоке с древних времен, оно очень богато различными белками.

**Сыры.** О пищевой ценности и наилучших, с нашей точки зрения, сырах мы уже говорили в связи с темой молочных продуктов.

**Злаки, мучные изделия и крупы.** Натуральные зерна — это прекрасный источник белков, к тому же богаты витаминами (в особенности комплекса В) и минеральными солями. С точки зрения йоги, необходимо употреблять некоторое количество натуральных злаков и крупы (либо отваренными, либо сухими), коричневый (натуральный) рис и хлеб из муки грубого помола и немолотых злаков. Другими словами, злак, крупы и мука не должны быть очищенными, рафинированными и просеянными.

Блюдами из круп можно завтракать несколько дней в неделю с добавлением некоторых фруктов, молока и йогурта. Такие завтраки полезны и детям. Очень питателен коричневый рис, блюда из него особенно к месту в холодную погоду.

Вкусны и питательны также различные макаронные изделия из натуральных зерен с овощными добавками (шпината, сои и пр.). Их хорошо приправить неострыми томатными и овощными соусами с травами.

Им  
в эпоху  
ем еже  
с тем,  
писки  
ется те  
во вто  
сии» (1  
«Пресс  
публик

Вам  
на пер  
номны  
бому и  
сяцы  
рес и ф

- 24
- 19

Пон  
ным и

- 9
- 4

По  
идти  
Об  
сквоз  
получ



## КАРАУЛ, ПОДПИСКА-2006!

Именно так можно назвать подписную кампанию в эпоху перемен. Перемены эти связаны с появлением *ежемесячного* выпуска «Предупреждения Плюс» и с тем, что мы решили оставить вариант старой подписки — *один номер в два месяца*. Ситуация усугубляется тем, что подписных индексов ДВА и в первом, и во втором случае: один — по каталогу «Почта России» (МАП), другой — по каталогам «Роспечать» и «Пресса России» (АПР). На последней странице мы публикуем схему получения и подписные купоны.

Вам останется только выбрать вариант подписки на первое полугодие 2006 года (*ежемесячный* или *экономный*) и вписать соответствующий индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы подписки. Не забудьте заполнить *индекс, адрес и фамилию*.

**Подписные индексы  
на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:**

- 24222 в каталоге «Почта России» (МАП),
- 19777 в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

Повторю, оформившие подписку по этим подписным индексам будут получать журнал *ежемесячно*.

**Подписные индексы  
на ЭКОНОМНЫЙ ВЫПУСК:**

- 99609 в каталоге «Почта России» (МАП),
- 41777 в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

По этим индексам получение журнала будет идти через месяц — в *феврале, апреле, июне*.

Обратите внимание — нумерация журнала сквозная. Поэтому те, кто решил *сэкономить*, получают только 2(35), 4(37) и 6(39) номера.



АБОНЕМЕНТ на газету-журнал

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) (индекс издания) Количество комплектов:

на 2006 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

Доставочная карточка

на газету-журнал

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость руб. коп. Количество комплектов

на 2006 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(почтовый индекс)

(адрес)

(фамилия, инициалы)

# СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

МЕСЯЦЫ	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
ИНДЕКСЫ	1(34)	2(35)	3(36)	4(37)	5(38)	6(39)
«Ежемесячный» (МАП/АПР) 24222/19777	X	X	X	X	X	X
«Экономный» (МАП/АПР) 99609/41777		X		X		X



ISSN 1812-1764

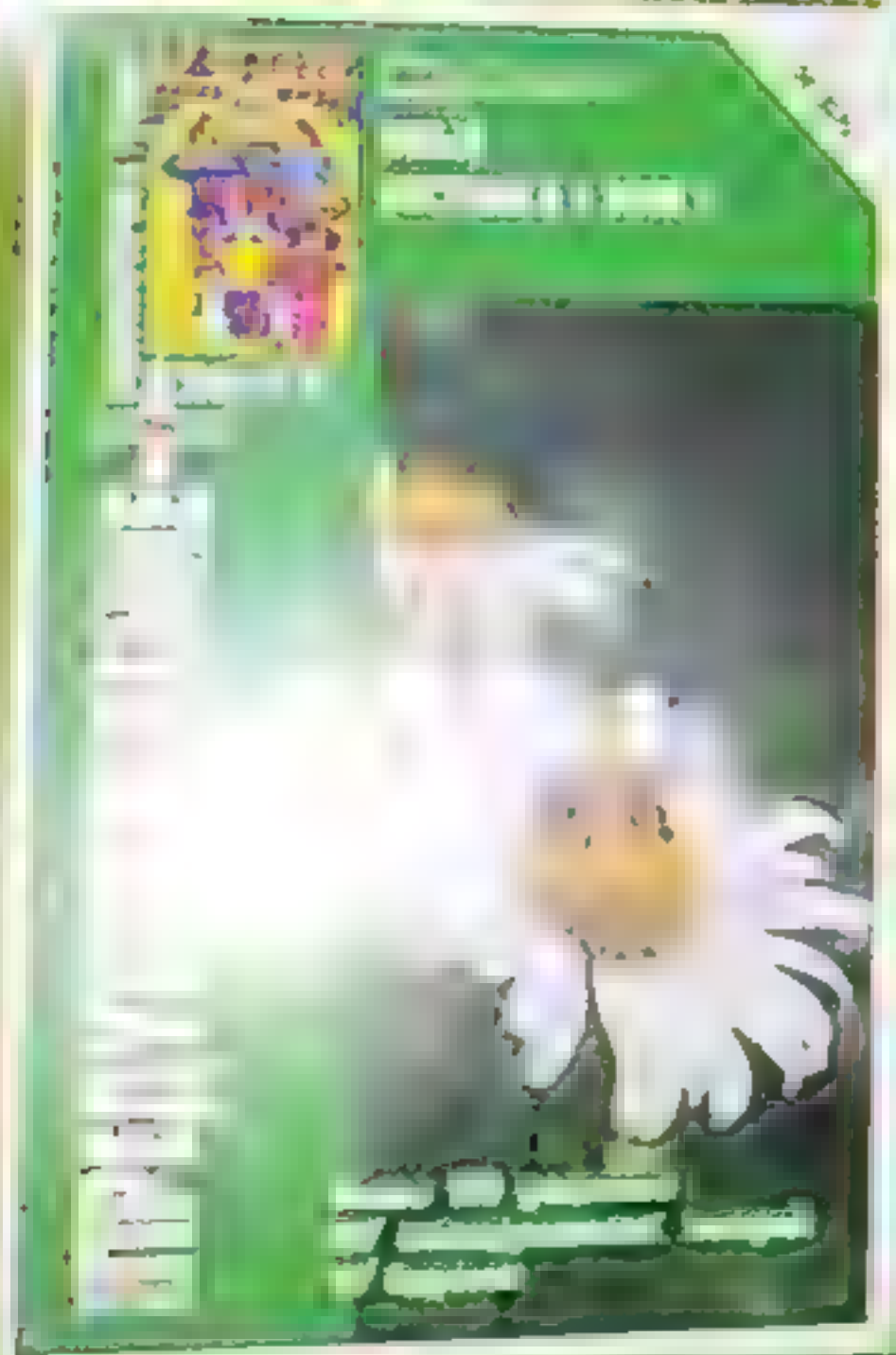
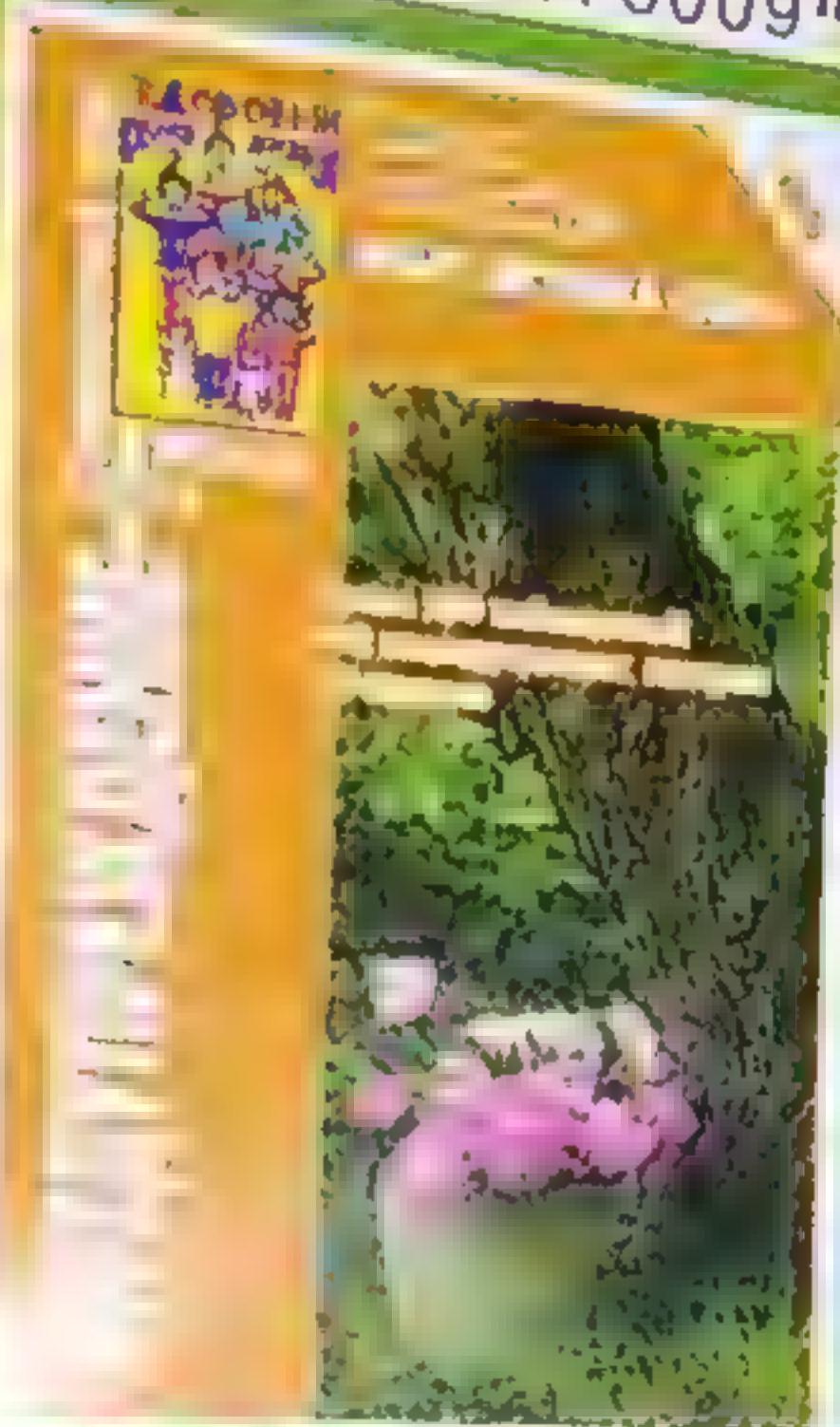


9

771812

176009

БИБЛИОТЕЧКА  
«30Ж»



Во втором полугодии 2005 года  
готовятся к выходу  
в свет в серии Библиотечка «30Ж»:

Из писем в рубрику «Домашний доктор»  
(часть 11)

Начинается подписка на наши издания  
в почтовых отделениях России  
на I полугодие 2006 года.  
Напоминаем, что теперь  
«Предупреждение Плюс»  
будет выходить ежемесячно,  
то есть 6 номеров в полгода.  
Однако мы сохранили возможность  
подписаться по старой схеме  
3 номера в полгода (получение  
в феврале, апреле, июне).

Наши подписные индексы в каталогах:

каталог «Почта России»:  
99609 (3 номера в полгода), 24222  
(6 номеров в полгода);

каталог «Роспечать» и  
каталог «Пресса России»:  
41777 (3 номера в полгода),  
19777 (6 номеров в полгода)



БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"



2005 №9/33/

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ —  
ЖИЗНЬ  
ЖУРНАЛ

Из писем в рубрику  
«ДОМАШНИЙ ДОКТОР»

ДЕКАБРЬ

Комментарии  
доктора Кочеткова  
для пациентов и врачей





# Бальзамы ЗОЛОТОЙ УС

## Здоровье ваших суставов

Золотой ус (*Callisia Fragrans*) – одно из самых сильных лекарственных растений, мощный биогенный стимулятор с широким спектром лечебного действия.

Бальзамы ЗОЛОТОЙ УС – новые, высокоэффективные средства для помощи при заболеваниях суставов и позвоночника. Препараты разработаны коллективом ученых во главе с врачом-фитотерапевтом В.Н.Огарковым. Рекомендованы при остеохондрозе, артрозе, артрите, подагре.

### Действие:

- противовоспалительное, болеутоляющее, противоотечное;
- способствуют выведению солевых отложений из суставов;
- активизируют восстановительные процессы в хрящевой ткани и внутрисуставной жидкости;
- укрепляют костную и мышечную ткань.



БИБЛИОТЕКА  
ПРЕ

К

П

Редакция

Охраняется  
журнала цел  
ного разреше  
ботка писем

Учредител

С. П.

Генерал

Свидетель  
Идет под  
2006 года.  
выходит дв  
• 3 номера  
(АПР) и 996  
• 3+3 допо  
индексами

С. П.

Для писем. И  
инт. отдел по  
261-62-93; тел  
652-50-03. Л

Оформите



# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

## ИЗ ПИСЕМ В РУБРИКУ «ДОМАШНИЙ ДОКТОР» Комментарии доктора Кочеткова для пациентов и врачей

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»  
Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты,  
посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного  
журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письмен-  
ного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обра-  
ботка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2005

Генеральный директор	Анатолий КОРШУНОВ
Директор	Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор	Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор	Ольга БЛИНОВА
Художник	Марон КАЗАК
Верстальщик	Жанна АГАПОВА
Корректор	Людмила СТЕПАНОВА

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000  
Идет подписка в почтовых отделениях России на I полугодие  
2006 года. Напоминаем, что теперь «Предупреждение Плюс»  
выходит двумя выпусками:

- **3 номера в полгода** со старыми подписными индексами – **41777** (АПР) и **99609** (МАП). Получение в феврале, апреле, июне.
- **3+3 дополнительных номера в полгода** с новыми подписными индексами – **19777** (АПР) и **24222** (МАП). Получение ежемесячно.

Подписано в печать 05.12.2005 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.  
Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 212 760 экз. Цена свободная. Заказ № 2231

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»  
101000 Москва, Армянский пер. 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефо-  
ны: отдел подписки для жителей Москвы и Московской области: (495)  
261-62-93; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50,  
682-50-03. E-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru

Отпечатано в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда».  
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.



## СОДЕРЖАНИЕ

АЛЛЕРГИЯ .....	7
<i>Аллергия, вялость, апатия, отек Квинке</i>	
БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ .....	10
<i>Аритмия мерцательная, гипертония, головная боль, сердечный приступ, ишемическая болезнь сердца, одышка, сердечная недостаточность, тахикардия, отеки на ногах</i>	
БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА .....	25
<i>Ангина, отит, астма бронхиальная, бронхит, шумы в голове, глухота, грипп, затемнение в легком, кашель, насморк, герпес, ОРЗ, ОРВИ, носовые кровотечения, простуда, потеря голоса</i>	
БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ .....	43
<i>Гастрит, колит, геморрой, дисбактериоз, кандидоз, расстройство желудка, язва 12-перстной кишки, язва желудка, язва желудка с повышенной кислотностью</i>	
БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ .....	55
<i>Гепатит вирусный, желчнокаменная болезнь, цирроз и камни в печени, описторхоз</i>	
БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ ...	63
<i>Аденома, простатит, цистит, амилоидоз почек, мочевого пузыря воспаление, пиелонефрит, почечнокаменная болезнь, желчнокаменная болезнь</i>	



БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ  
И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ ..... 78

Диабет, зоб узловой, щитовидной железы  
воспаление

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ ..... 83

Артрит ревматоидный, боли в спине, боли  
суставные, остеомиелит детский, остеохондроз,  
полиартрит

БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ..... 93

Бессонница, расстройство памяти,  
вегето-сосудистая дистония, сердцебиение,  
стрессы, невроты, депрессии, лицевого нерва  
неврит, седалищного нерва воспаление,  
перевозбуждение, тройничного нерва  
воспаление, шум в ушах

БОЛЕЗНИ ГЛАЗ И ВЕК ..... 109

Бельмо, глаукома, демодекоз век, ячмень,  
слезотечение, катаракта, потеря зрения при  
травме, ячмень

БОЛЕЗНИ КОЖИ ..... 114

Волос удаление, сухая кожа, морщины,  
волос укрепление, высыпания на коже, зуд,  
аллергия, язвы, грибок, пролежни, жировики,  
растрескивание и шелушение кожи, экзема



# ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ, 2006 ГОДОМ!

Наши коллеги из журнала «Предупреждение» опубликовали в последнем номере за уходящий 2005 год анкету, которая поможет учесть пожелания читателей в формировании тем номеров. Первые ласточки уже откликнулись. Среди них Закир Лукманович Лукманов из села Верхние Татышлы, что в Башкортостане.

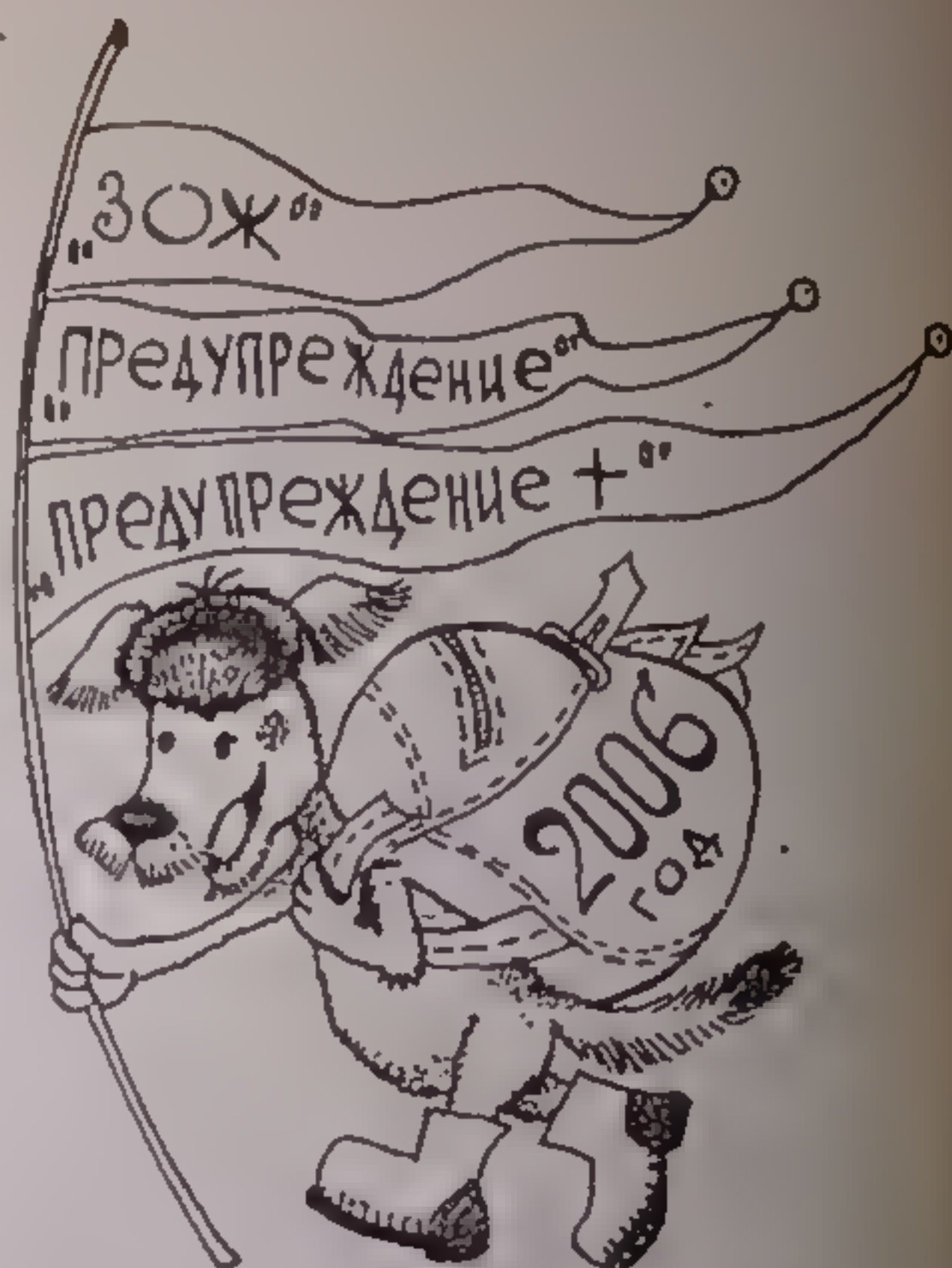
Он пишет:

*«Я один из самых богатейших подписчиков-читателей. В моей библиотеке все 42 номера «Предупреждения», 31 номер «Предупреждения Плюс», вестник «ЗОЖ» — 297 номеров. Есть подписки страниц «Советского спорта», начиная с КЛБ (клуб любителей бега. — Прим. ред. для тех, кто не в курсе). Я активный пропагандист «ЗОЖ». Мне интересно просматривать все мои журналы, страницы газет — они дают пищу для раздумья о своем здоровье».*

**Адрес: 452830 Башкортостан, село Верхние Татышлы, ул. Ленина, д. 53, кв. 2.**

28 декабря 2005 года Закиру Лукмановичу исполняется 80 лет. Мы от всей души поздравляем его с этой круглой датой и восхищаемся его богатством! Надеемся приумножать его еще долгие годы.

В связи с чем мы собираемся опубликовать в одном из ближайших номеров теперь уже 2006 года подобную анкету. И будем просить вас заполнить ее и прислать нам.





## ОТ РЕДАКТОРА

Рубрика «Домашний доктор» существует с самого основания вестника «ЗОЖ». В ней, как известно, мы публикуем присланные нашими читателями рецепты, с помощью которых они избавились от разных напастей. В подавляющем большинстве этих писем речь идет о том, что официальная медицина долгое время не могла помочь, и человек вынужден был сам искать способы борьбы со своим недугом. И нашел! И написал нам, чтобы другие узнали о его опыте. За долгие годы мы опубликовали несколько тысяч подобных читательских свидетельств в этой рубрике. В «Предупреждении Плюс» «Домашний доктор» появлялся уже 10 раз, этот номер стал 11-м.

Но вот странная вещь: читателей все эти годы эта рубрика интересует едва ли не больше всех остальных. А представителей официальной медицины — что-то не очень, хотя мы много раз призывали обратить на нее внимание уважаемых врачей и специалистов разных уровней и направлений. Однако все, как в вату... И опять продолжалось по старинке — читатель читателю написал, читатель читателю ответил. Большая часть народа отвернулась от официальной медицины, разочаровавшись в ней. Да и медицина-то повернулась к народу сами знаете чем, увлекшись диагностическими центрами, всесторонними анализами и узкой специализацией, чтобы при случае отфутболивать человека со своими болячками, так мешающего ей, медицине, заниматься серьезными вещами.

Я говорю о системе в целом и не хочу ни в коей мере огульно заклеить всех врачей. Нам хорошо известны обратные примеры, и мы о них постоянно пишем; публикуем и читательские свидетельства на этот счет. Но таких случаев мало. Вот почему, когда нам удастся найти представителя официальной медицины, проявляющего интерес к народному опыту лечения, мы немедленно готовы с ним сотрудничать.

Так получилось и на этот раз. Когда все материалы этого номера были уже почти готовы в печать, в поле нашего зре-



ния попал потомственный врач Владимир Львович Кочетков, в прошлом выпускник Ивановского государственного медицинского института. Но одно медицинское образование доктора Кочеткова, успевшего поработать за более чем 20-летнюю практику и педиатром, и рентгенологом, и участковым врачом, не устроило. И он увлекся медициной китайской, овладев и диагностикой по пульсу, и рефлексотерапией, и, что самое главное, знанием древних китайцев о взаимодействии органов и систем в организме.

Тут вот как раз самое интересное. Древние китайцы рассматривали организм не как мешок с костями и органами (да простит меня современная медицинская наука — слова не мои, а академика Г.Н.Сыгина), а как систему подчинения и управления одними органами других. То есть в их понимании нельзя было выделить, скажем, отдельно сердце и лечить только его (чем, кстати, занимаются современные кардиологи). Да и вообще, лечить надо не сердце и не отдельно взятый орган, а нарушенные функции. Нужно восстанавливать баланс взаимодействий в организме в целом, так как «ничто не существует само по себе, и все подчинено общей цели».

Комментарии доктора Кочеткова проливают новый свет на читательские рецепты, которые (за столько-то лет!) периодически появляются на страницах вестника «ЗОЖ», да и других изданий. Но в том-то и штука: одним они помогают, другим — нет, а в чем дело — ни у кого не допросишься. Разве только всплывут дежурные фразы: «У всех разные организмы» и «Все болеют по-разному». Китайский взгляд на проблему помогает понять, в чем причина того или иного заболевания; как действует то или это народное средство. Что в целом нужно лечить и как это сделать.

Это наше первое знакомство с китайской медициной. Но мы обязательно посвятим этой теме один из номеров «Предупреждения Плюс» в первом полугодии 2006 года. Работа над этими материалами уже ведется.

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»  
Сергей АНДРУСЕНКО.



## АЛЛЕРГИЯ

### ВАЛЕРИАНА, ЗВЕРОБОЙ, ЧАБРЕЦ, ДУШИЦА ПЛЮС ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА

*Аллергия, вялость, апатия*

В 1996 году вышла книга Александры Афанасьевны Ехиной «Я вам помогу». В этой книге опубликован очень интересный рецепт чая-бальзама, зарекомендовавшего себя как хорошее средство от вялости и апатии. Готовится смесь из сухих трав:

1. Корень валерианы сухой – 1 чайная ложка
2. Зверобой (продырявленный) – 1 чайная ложка
3. Чабрец – 1 чайная ложка
4. Душица – 1 чайная ложка
5. Пачка чая (50 г)

Все компоненты перемешать и заваривать как чай. Можно добавить сахар или мед (только мед в горячий чай класть нельзя – пропадают все его лечебные свойства).

Ехина предлагает тем, у кого по весне аллергия, добавлять в эту смесь траву-аллерген и пить такой чай всю зиму. Я же лично пошел по более простому пути. В этот чай-бальзам я добавляю цветочную пыльцу. Далеко не у всех есть возможность определить свой аллерген, а пыльцу всегда можно достать у пчеловодов.

Лечение лучше начинать поздней осенью. Пыльцу поначалу кладите одну крупницу на стакан чая. Проследите, как отреагирует ваш организм. Если нет высыпаний и покраснений на коже, можно постепенно увеличивать дозу по крупнице в день. Тогда к ранней весне доведете объем до 1 чайной ложки пыльцы на 1 стакан чая. Как правило, к этому времени уже вырабатывается иммунитет на пыльцу. Если же бо-



лезнь давняя, то понадобится 2-3 сезонных курса лечения, чтобы ее искоренить.

Адрес: Лашину Павлу Ивановичу, 309033 Белгородская обл., Прохоровский р-н, с.Тетеревино.

## АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ НЕ ПРОБОВАЛИ?

*Отек Квинке*

Обратила внимание, что очень многие читатели в своих письмах просят помочь им избавиться от различных форм аллергии, в частности, от такого тяжелого заболевания, как отек Квинке. Хочу поделиться действенным, но необычайно простым и дешевым рецептом. Дала мне его случайная попутница, очень добрая женщина. По ее словам, она излечилась от отека Квинке, который мучил ее много лет — у нее отекала гортань во время приступа. Этот рецепт помог мне вылечить крапивницу у моей 3-летней дочери.

Итак, через 4 часа после еды, а лучше вечером перед сном, необходимо выпить таблетки активированного угля в количестве, кратном 10 от вашего веса. Скажем, если вы весите 70 кг, то, разделив это число на 10, получим 7. То есть 7 таблеток. Округлять в большую сторону. После не есть и не пить 4 часа. Если, например, вы хотите, чтобы ребенок по завтракал в 8 часов, активированный уголь ему нужно дать в 4 часа. Так пить уголь 10 дней, потом 20 дней перерыв. Полный курс повторить 4 раза. Дочь полностью излечилась, как это ни удивительно.

Адрес: Загировой Инне, г.Пенза, ул.Антонова, д.31, кв.80.

**В.Кочетков:** Принято считать активированный уголь исключительно адсорбентом, то есть препаратом, который притягивает к себе и удерживает различные токсичные для организма вещества. Любая аллергическая реакция предполагает наличие в организме таких веществ. Это сами аллергены, а также продукты их распада и переработки. Поэтому



использование активированного угля при аллергических заболеваниях вполне разумно и оправданно.

Активированный уголь, попадая в организм, оказывает влияние на слизистые желудка и кишечника. Необходимо помнить, что желудочно-кишечный тракт выполняет в организме еще и защитные функции. Такие симптомы, как тошнота, рвота, понос, могут возникать не только при непосредственном проникновении в желудок каких-либо токсических или инфекционных агентов, но и как общая реакция организма на любое чрезмерное воздействие, стресс в том числе. Организм освобождается от ненужных ему продуктов обмена веществ посредством почек, кожи, легких, но прежде всего через желудочно-кишечный тракт. Таким образом, даже при отсутствии каких-то патологических процессов в организме в желудок и кишечник поступают всевозможные компоненты, предназначенные к удалению. При наличии каких-либо заболеваний, нарушений в обмене веществ поступление в желудочно-кишечный тракт патологических продуктов обмена многократно усиливается. Активированный уголь, являясь универсальным адсорбентом, связывает токсичные для организма компоненты. Таким образом, активированный уголь можно использовать и как лечебный продукт практически при любых заболеваниях, и как профилактическое средство.

Кроме того, активированный уголь оказывает влияние на обмен жидкости в организме. Поэтому препарат может использоваться при отеках любого происхождения, хотя полностью заменить мочегонные препараты он не может.



## БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

### ПРО КОЗЬЮ ИВУ (ВОЗВРАЩАЯСЬ К НАПЕЧАТАННОМУ)

*Аритмия мерцательная*

После опубликования моей статьи в «ЗОЖ» №15 за 2001 год «Как я вылечил трахеобронхит и мерцательную аритмию» ежедневно приходят письма одного и того же содержания.

Всех интересует: где растет козья ива, как она выглядит, когда ее можно заготовить, бывает ли от нее аллергия и сколько ее надо пить.

Отвечаю: козья ива растет в лесах по всей России среди берез, сосен, по берегам рек, озер, оврагов и может достигать высоты до 5 метров. Если посмотреть на козью иву со стороны, то она напоминает черемуху. Когда ягодники в лесу собирают черемуху, то часто и путают козью иву с черемухой. Подойдут ближе к дереву, смотрят, ягод нет, значит, это козья ива. Лист сверху зеленый, а тыльная сторона листа, которая к земле, серая. Сам лист широкий, как у черемухи. Есть ива с узким листом, из этой ивы плетут корзины (и все!).

Есть ива белая (ветла), тоже имеет широкий лист, но само дерево на черемуху не походит, и если содрать кору, она тонкая и, сколько ее ни суши, будет зеленой. Настой зеленый, горький. Кора же козьей ивы толстая, и через 20-30 минут она станет коричневой. Если кору заварить кипятком, напар будет темно-коричневым, с приятным запахом и не горьким.



Лучшее время заготовки коры — весна, когда идет соко-  
выделение, но можно заготавливать ее в июне, июле, соби-  
рая в 500 метрах от автодороги (ива очень впитывает в себя  
выхлопные газы).

Если затрудняетесь в поисках козьей ивы (это неуди-  
тельно, ведь ива бывает 117 видов), обратитесь за помощью  
к людям, которые держат коз. Они знают козью иву, так как  
на зиму делают заготовку веников из нее.

Когда вы надерете коры (она легко сдирается со ствола),  
ее нужно мелко порезать или порубить топориком на чурке,  
высушить и хранить в ситцевом мешочке, подвешенном.

Листья сушить и хранить отдельно от коры, так как они  
хрупкие. Лучше кору заваривать в термосе (на литровый тер-  
мос — горсть коры ивы). При готовности слить, и так до трех  
раз, на одной коре.

Пропить 10 дней, 10 дней отдых. Далее пить как чай.  
Представьте, в маленьком фарфоровом чайнике у вас за-  
варка (вместо индийского чая — ива). Густо не заваривай-  
те, могут быть запоры. Никаких аллергических реакций  
со стороны ивы не замечено, а наоборот, она лечит аллер-  
гию.

Многим козья ива помогает, многим нет, причин здесь  
много. Мне пришло письмо из Орехово-Зуева Московской  
области от Надежды Петровны Гороховой. Она пишет: на-  
шла иву в лесу и пила отвар коры месяц. Пульс был 120 уд/  
мин., стал не более 80.

**Адрес: Завьялову Валерию Петровичу, 456910 Челя-  
бинская обл., г. Сатка, ул. Солнечная, д. 31, кв. 9.**

**«ЗОЖ»:** В первом своем письме Валерий Петрович при-  
слал нам и статью кандидата биологических наук Г. Свири-  
дова. Вот что там сказано о козьей иве.

«Настой или настойка из мужских соцветий козьей  
ивы — хорошее средство при сердечной аритмии и тахикар-  
дии, регулирующее нервно-мышечный аппарат сердца; а на-  
стой соцветий, листьев или коры пьют при усиленном серд-  
цебиении. В народной фитотерапии известно применение  
отвара коры ивы при простуде, заболеваниях легких, как



укрепляющее десны средство, успокаивающее при нервно-психических расстройствах.

На 1 стакан воды берут 15 г мелко нарезанной коры, кипятят 10-15 минут, процеживают. Пьют по 1 ст. ложке 4-5 раз в день».

## НАСТОЙ ШИПОВНИКА ОТ АРИТМИИ

При мерцательной аритмии хорошо помогает настой шиповника с боярышником.

Нужно насыпать в термос по 1 ст. ложке каждой из ягод, затем залить 0,5 л кипятка. Оставить на 12 часов. Настой начинайте пить утром, но так, чтобы хватило на целый день.

Заваривайте свежий настой ежедневно. Если ягоды сухие, можно покипятить минут 5-10 и перелить в термос, чтобы настоялись.

Пить нужно по 3 месяца, после чего месяц передохнуть. И так — в течение года. Если нет шиповника, пейте боярышник с валерианой. У кого высокое давление, можно валериану заменить пустырником или мелиссой.

Адрес: Рожковой Валентине Петровне, 632763 Новосибирская обл., Купинский р-н, с. Новоключи.

*Р.С. Я — инвалид II группы, человек доброй души, но скверного здоровья. Читателям не могу отвечать, а так хочется помочь.*

В.К.: Большинство людей считают, что ритм в организме задает только сердце и что аритмия — следствие сбоя в его работе. Но это далеко не всегда так. Ритм — это основа жизни. Каждый орган живет по своему ритму, и в целом из ритмов каждого внутреннего органа складывается ритм организма. Сбой в работе одного из органов приводит к разлаживанию ритмов во всем организме, наш пульс учащается или замедляется, становится неровным.

Боярышник улучшает обменные процессы в сердце и легких, выравнивает по китайской терминологии пустоту-полноту в системах, в том числе восстанавливает ритмы в орга-



низме. Но одного его может быть недостаточно. *Шиповник*, как полагает китайская медицина, положительно влияет на все плотные органы: сердце, печень, почки, легкие, селезенку. Каково это влияние? Налаживаются обменные процессы, один орган перестает подгонять или замедлять работу другого. Процесс этот не быстр, но ведь и сбой произошел не вдруг. Так что курс, который обозначила Валентина Петровна — 1 год, вполне объясним. Зато вы поддержите все органы, а не просто на какое-то время забудете про аритмию.

И еще. Регулировать ритм, например, почек или печени сознательно практически невозможно. Но иначе обстоит дело с легкими, которые в китайской медицине считаются плотным органом (о том, что такое плотные и полые органы, мы еще поговорим). Наладить ритм легких — задача вполне реальная. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой, по Бутейко, умеренные физические нагрузки с ритмичным дыханием (например, йога), пешие прогулки и тому подобное, все способствует восстановлению естественного ритма организма, помогает избавиться от аритмии.

Выскажу крамольную мысль. Курение — это не только потребность организма в никотине. Организм заядлого курильщика не в состоянии усвоить весь никотин, который содержится в выкуренных сигаретах. Дело в другом. Любое волнение — это учащение ритма. Курение — это вдох-выдох, вдох-выдох. Видите? Это та же дыхательная гимнастика, обладающая успокаивающим действием на нервную систему. Конечно, я не призываю начинать курить. Курильщикам следует знать, что они до поры до времени загоняют проблемы внутрь. Лучше заняться дыхательной гимнастикой. Так, кстати, и бросить пагубную привычку гораздо легче.

## НЕ ЦВЕТКИ, А ГОРОШИНЫ

*Гипертония*

В «ЗОЖ» № 5 вы опубликовали мое письмо «Гвоздика — от гипертонии, перец — от шпор». Я описала рецепт от гипертонии, который лет 40 назад посоветовал мне один добрый



человек. Речь идет о настояе гвоздики пряной. Так вот тут вкралась опечатка. Я написала, что нужно взять 12-13 свежих цветков и залить 150 г чуть теплой кипяченой воды. Я имела в виду не свежесорванные цветки, а сухие горошины пряной гвоздики, которую добавляют в маринады, но только свежие, потому что старые, долго лежавшие горошины не годятся.

Адрес: Серафимович Т.И., г.Новосибирск, ул. Линейная, д. 47, кв.198.

*«ЗОЖ»: Спасибо за уточнение. В остальном в рецепте все остается по-старому: 12-20 часов настаиваете гвоздики в темном месте, а потом выпиваете за день это количество в 4 приема за час до еды: отпили глоток, отставили чашечку до следующего раза. Пить настой три дня, каждый раз готовить новый.*

## ПРИБОР СУТОЦКОГО

*Гипертония, головная боль, сердечный приступ*

Я инвалид и стараюсь в лечении заболеваний пользоваться народными средствами. Советы «ЗОЖ» тут как раз кстати.

Мой бывший коллега по работе — сейчас он тоже пенсионер — принес мне пластину из пластмассы. Она была примерно 40 см длиной, а ширина такая, чтобы можно было держать ее в руке. 10 см пластины с одного конца плотно обмотано изолентой, таким образом, «рабочая поверхность» составила 30 см.

— Лечись, — сказал мой бывший коллега по работе. Он взял синтетическую тряпочку и натер ею «рабочую поверхность» пластины, держа ее за обмотанный изоляцией край.

— Прибор готов к работе, — сказал мой коллега. — После натираний поверхность пластины излучает низкоинтенсивную статическую энергию.

Поднеси пластину к больному месту на расстоянии 1 см и сделай несколько круговых движений по часовой стрелке вокруг него.



Вначале я не придавал этому «прибору» какого-то значения. Но однажды так разболелась голова, что я, вспомнив инструктаж, решил попробовать.

Знаете, помогло. Острая боль постепенно начала затихать, а затем и вовсе прекратилась. Уже несколько недель пользуюсь этим «прибором». Тьфу-тьфу, чувствую, давление постепенно приходит в норму, и радикулит ослаб. Но дружить с пластиной, видимо, придется еще долго, не один месяц — слишком много хронических, застарелых болячек.

Кстати, мой приятель позаимствовал этот «прибор» у москвича Л.Л. Сутоцкого, который утверждает, что он действует эффективно даже при сердечном приступе, не говоря уже о простой боли в горле. Сам же Сутоцкий рассказывает, что они с женой (им по 73 года) давно пользуют приборчик и чувствуют себя хорошо, главное, почти полностью исключили лекарства.

Вот так-то. Кстати, такую пластину каждый может сам смастерить в домашних условиях. Годится кусок любой пластмассы, оргстекла, эбонита, приемлема любая толщина, чтобы только было удобно его держать. И не забудьте заизолировать «ручку» с одного конца, примерно 10 см.

**Адрес: Беднягину Константину Максимовичу, 626380 Тюменская обл., с. Исетское, ул. Гагарина, д. 12.**

**В.К.:** Любое заболевание так или иначе влечет за собой изменение электрического потенциала отдельных клеточных структур, тканей или всего организма в целом. Уловить, измерить, проследить преобразования электрического потенциала в организме не всегда возможно, да и не всегда нужно. Современный человек постоянно находится под прессингом различных электромагнитных полей, которые, несомненно, здоровья ему не добавляют. Телевизор, компьютер, бытовые электроприборы, высоковольтные линии, обыкновенная электропроводка, железобетонные конструкции и прочие атрибуты цивилизации оказывают влияние на электромагнитный статус организма.



Есть и еще одно обстоятельство. Человек наполнил свой мир диэлектриками, то есть материалами, изолирующими его как электростатическую единицу от главного естественного природного электропроводника, то есть планеты Земля. В процессе жизнедеятельности даже при отсутствии каких-либо заболеваний в организме накапливаются электрические заряды. Когда человек передвигался по планете босиком, электрообмен происходил естественным путем. При избытке электрические заряды «стекали» в землю, при недостатке земля могла «наполнить» человека должным «количеством электричества».

К сожалению, в настоящее время организм человека воспринимается и понимается более как химическая лаборатория. Влиять на обменные процессы пытаются привнесением в организм каких-либо химически активных компонентов. Чисто физические параметры обмена веществ практически игнорируются. Патологический процесс, развивающийся в организме, есть не только биохимический дисбаланс, но и в значительной мере физический, прежде всего «электрический дискомфорт» клеток и тканевых структур.

Поэтому предложенный способ терапии должно признать допустимым. Учитывая его простоту, дешевизну, можно рекомендовать его к широкому применению. Что, собственно, происходит? Посредством трения на диэлектрике создается электростатический заряд, который, в свою очередь, продуцирует вокруг себя электрическое поле. Незначительное по напряженности, но вероятно достаточное, для того чтобы оказывать воздействие на участки организма. Мы уже определили, что тело человека всегда несет в себе некоторое количество электричества, а следовательно, также формирует вокруг себя электрическое поле. «Больные» участки организма, как правило, имеют иной заряд и «деформированное» электрическое поле. Воздействуя электрическим полем диэлектрика на пораженные, «больные» участки организма, можно «подровнять», «подправить» структуру поля и снять излишнюю напряженность. По крайней мере, под воздействием электрического поля диэлектрика происходит



выравнивание потенциалов «больных» и относительно здоровых участков в организме.

Как все физиотерапевтические мероприятия, способ лечения посредством диэлектрической пластины нельзя считать основным. Но как дополнительное, симптоматическое средство он вполне допустим. Вероятно, таким образом можно попытаться облегчить практически любой симптом, в любой части организма.

Существует и другой терапевтический способ, использующий диэлектрический эффект. Пластины круглой формы, обычно эбонитовые, накладывают на пораженный участок, удобнее это делать на пояснице. Пластины должны быть толщиной приблизительно 1 см и диаметром 10—12 см.

В этом случае при непосредственном контакте диэлектрик притягивает к себе часть электростатического электричества, которое накапливается в тканях при воспалении. Но существуют и более эффективные способы регулировки электрического потенциала в организме.

Прежде всего необходимо восстанавливать электростатические взаимоотношения с «матушкой Землей». Проще говоря, полезно ходить босиком. Регулярно, лучше каждый день. Порфирий Иванов, призывая всех и каждого выходить утречком из дома босиком, был абсолютно прав. Мы не будем говорить сейчас о духовной составляющей его учения, важно другое. Постояв босиком на планете, человек восстанавливает свой естественный электрический потенциал. Мгновенно это не происходит, поэтому процедура должна занимать некоторое время. Задумайтесь, в настоящее время подавляющее большинство земленаселенцев практически никогда непосредственно с Землей не соприкасаются. Но в то же время люди носят синтетическую одежду и обувь, которая, во-первых, буквально изолирует человека от Земли, а во-вторых, способствует электризации организма. Так что используйте любую возможность походить босиком по Земле. А если это сложно или неудобно, можно использовать метод академика Микулина, который предложил заземляться следующим образом.



Взять тонкую, мягкую проволоку и на ночь один конец обвязывать вокруг лодыжки, а другой фиксировать на батарее центрального отопления. Таким образом, скопившийся за день электрический заряд стекает, уходит из организма. Правда, необходимо предостеречь от злоупотребления таким способом разрядки, можно перестараться. Босые прогулки, несомненно, лучше. В крайнем случае ежедневно принимайте душ. Вода – хороший проводник электричества и смывает с нас не только пыль, но и лишние электрические заряды.

Кстати, люди давно заметили, что непосредственный контакт с «матушкой Землей» каким-то чудесным образом восстанавливает силы. Помните сказания о богатырях, которые в схватках с различными чудищами утомлялись и, чтобы поднабраться сил, буквально припадали к сырой земле? Полежав немного, богатыри, как правило, успешно продолжали схватку до победного конца. Можно предположить, что не только духовных сил набирались витязи, но еще восстанавливали электростатическое равновесие в теле своем.

Любое утомление есть отчасти нарушение электростатического баланса в организме, да и не только утомление, но и любое заболевание, как мы уже отметили. Известно, что практически любые водные процедуры снимают усталость, улучшают настроение. То есть вода как хороший проводник электричества восстанавливает должный электрический статус, потенциал в организме.

## КОРНИ ЛОПУХА УСПОКОЯТ СЕРДЦЕ

*Ишемическая болезнь сердца*

Хочу поделиться рецептом от болезни сердца. Мне его дала соседка моей свекрови, у которой больное сердце. Она сказала, что если бы не лопух, ее бы не было уже на свете. А рецепт этот нужен был для моего мужа — ему врачи поставили диагноз: ишемия.

Корни лопуха (я попросила у соседки сухие корни) нужно вымыть, хорошенько высушить, смолоть на кофемолке или просто мелко порубить. На 0,5 л водки засыпать 4 столовые ложки молотого корня лопуха.

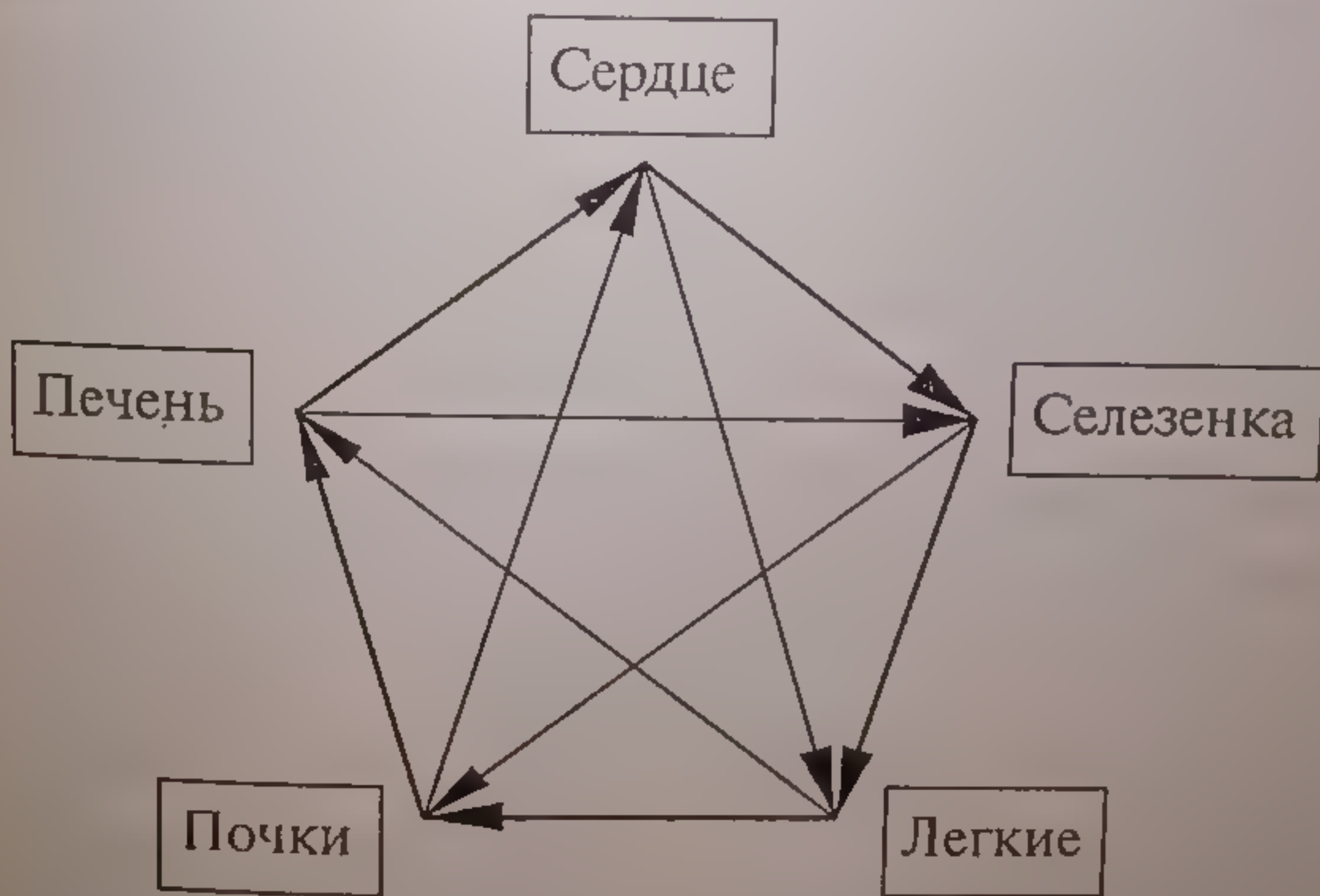


ха и настоять 40 дней в темном месте, обернув банку в черную тряпку. Потом настой процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Так вот, муж, пролечившись этой настойкой, забыл, с какой стороны у него сердце.

Корни лопуха нужно выкапывать с 20 мая по 1 июня до восхода или после заката солнца.

Адрес: Рябушкиной Нине Андреевне, 400105 г. Волгоград, ул. Тарашанцев, д. 19, кв. 317.

В.К.: Да, действительно, можно объединить все сердечные недомогания под одним названием: болезни сердца. Миокардит, кардиомиопатия, ишемическая болезнь сердца — все это нарушение обменных процессов в сердечной мышце. Но далеко не всегда только сердечных. Давайте взглянем на систему взаимодействия внутренних органов, как это понимали древние китайцы.



Стрелки, находящиеся *внутри* пентаграммы, указывают на *подавление* деятельности одними органами других. Стрелки, образующие пентаграмму, указывают на *подпитку* одних органов другими. Мы видим, что излишняя почечная активность будет подавлять сердечную деятельность. В то же время сердце нуждается в некоем обуздании и при почечной недостаточности «понесется вскачь».



С другой стороны, сердце получает «заряд бодрости» от печени. Печеночная недостаточность ослабит и сердце. Видите, болезнь сердца далеко не всегда болезнь сердца.

Попробуем теперь разобраться с лопухом. Лопух влияет на легкие и кожу и применяется как потогонное и мочегонное средство. А почему он обладает этими свойствами? Да потому, что лопух подгоняет почки, заставляет их работать быстрее и энергичнее. Почки, усилив свою деятельность, погасят чрезмерную активность сердца.

Тут есть еще и такой момент. Почкам, чтобы обуздывать сердце, тоже ведь приходится работать. И сердце, кстати сказать, сопротивляется этому. Поэтому, если почки сами по себе слабые, сердце, сопротивляясь, еще больше будет их ослаблять. Ослабленные почки не дадут должной энергии печени, которая сама не «накормит» сердце. Круг замкнется. Слабые почки приведут к снижению сердечной активности. Точнее, это уже не круг, а спираль, только не вверх, а вниз. Восстановить былое равновесие возможно при помощи лопуха. На восстановлении обменных процессов основано его камнерастворяющее свойство.

## КРОВЬ ИЗ НОСА? ПЕРЕВЯЖИ ПАЛЕЦ!

Прочитав в январском номере «ЗОЖ» письмо девочки, страдающей частыми носовыми кровотечениями, хочу ответить через газету, так как этим недугом страдают многие.

Недавно мне представился случай проверить этот чудо-метод на себе. Лечение просто до гениальности — при появлении первых капель крови из носа необходимо плотно, до посинения, обмотать в несколько витков ниткой или резинкой средние пальцы на обеих руках в месте, где начинается ноготь (где он выходит из-под кожи пальца). Перевязанными пальцами надо подержать 2-3 минуты, но уже через 10-15 секунд после перевязки нос будет сухой, кровотечения прекратится.

Конечно, это скорпомощное, симптоматическое средство. Объяснить такой быстрый эффект можно с точки зрения реф-



лексотерапии. В системе лечения «Су-Джок» (точечное воздействие на стопу и ладонь; автор — корейский профессор Пак Чже Ву) проекция области носа приходится как раз на границу ногтя. Видимо, перевязка этого участка пальца вызывает мгновенный спазм сосудов носа, и кровотечение прекращается. С удивлением я обнаружил, что по системе «Су-Джок» надо перетягивать резинкой большой палец, а не средний. Проверить эту рекомендацию случая пока не представилось.

Для длительного лечения советую пить каждый день настой плодов шиповника, есть лимон с сахаром и принимать витамин «Аскорутин», укрепляющий стенки кровеносных сосудов.

**Адрес: Фадееву Н.Б., 117418 г. Москва, до востребования.**

**В.К.:** Частые носовые кровотечения, особенно у подростков, связаны с нарушением функционирования желудка. Поэтому, чтобы избавиться от спонтанных носовых кровотечений, необходимо обратить внимание на желудок и лечить прежде всего его.

Перевязывание ногтевого ложа при носовом кровотечении вполне допустимо. Терапевтический эффект, вероятно, рефлекторный. Искусственный спазм сосудов в одном месте (в данном случае на пальце) вызывает спазм сосудов в другом месте (в полости носа). Можно предположить, что такой кровоостанавливающий способ будет эффективен и при любых иных кровотечениях именно в качестве средства скорой помощи. Система «Су-Джок» в данном случае совершенно ни при чем. Можно было перевязать пальцы и на ноге, вероятно, эффект был бы тот же самый. Кстати, в акупунктуре, частью которой и является Су-Джок-терапия, меридиан желудка выходит на второй палец стопы (считая от большого пальца).

## ПРО ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

*Одышка, сердечная недостаточность*

Пишет вам Мария Евдокимовна Казимирова из далекого Приморского края — пос. Кавалерово. Недавно мне



исполнилось 69 лет. Два года я страдала одышкой, с трудом поднималась на третий этаж, останавливалась на каждом пролете, чтобы перевести дыхание. «ЗОЖ» выписала в этом году, раньше только слышала об этом издании. Читаю и думаю, сколько проблем у людей со здоровьем. Вот и решила помочь тем, кто страдает одышкой. Я испытала это на себе и сейчас без отдыха поднимаюсь на пятый этаж. Рецепт я нашла случайно, перебирая старые книги и брошюры. Но он оказался верным средством от одышки. Когда-то помогал даже дряхлым старикам, которые 50 шагов без отдыха не могли пройти. Я делала все точно по рецепту. Вот он.

Взять 1 литр меда, выжать сок 10 лимонов, 10 головок (не дольки, а целые головки) чеснока почистить и смолоть на мясорубке. Все компоненты смешать и оставить на неделю в закрытой банке. Принимать по 4 чайные ложки 1 раз в день, медленно рассасывая каждую ложечку. Дни не пропускать. Курс – примерно 2 месяца.

Адрес: Казимировой Марии Евдокимовне, 692413 Приморский край, пос. Кавалерово, ул. Невельского, д. 1, кв. 34.

В.К.: Предлагаемый рецепт должен быть эффективен не только при одышке, поскольку состоит из продуктов широкого спектра действия. Должно сказать, что одышка, как симптом, может иметь много причин, но тем не менее в большинстве случаев при одышке нарушаются обменные процессы в слизистой легких. Именно на слизистых и происходит газообмен, и когда этот процесс нарушается, организм компенсаторно увеличивает число дыхательных движений, что, собственно, и называют одышкой.

Обменные процессы слизистых (в том числе и слизистые легких) контролируются в организме системами печени – желчного пузыря. Печень «любит» кислое, в теории традиционной китайской медицины. Лимон, имеющий кислый вкус, улучшает работу печени, что позволяет системе печени



«управлять» обменными процессами в слизистых. А печень (см. рисунок выше) «заряжает» сердце.

Само сердце, кстати, обожает горькое, так что чеснок в этом рецепте не случаен. Чеснок также влияет на слизистые, а кроме того, на сосудистую систему в целом, а еще на кору головного мозга. Дисфункция в системе сосудов, а уж тем более в коре головного мозга может провоцировать и сопровождать одышку.

Мед, продукт не менее универсальный, оказывает влияние и на легкие, и на сердце, и на сосудистую систему и, кроме того, используется во многих лекарствах как консервант.

## ЕСЛИ НЕМЕЮТ НОГИ

Хочу предложить рецепт, которым я пользуюсь на протяжении многих лет, когда немеют руки и ноги (мне 73 года).

На 1 литр воды 1 столовую ложку каменной соли, 50 граммов 10%-ного нашатырного спирта и 10 граммов камфарного спирта.

Смешать камфарный и нашатырный спирт, взболтать, добавить воды, всыпать соль и взбалтывать, пока она не растворится. Этот раствор я втираю в локтевые и коленные суставы, в ступни. Делаю это на ночь и быстро засыпаю.

Адрес: Афанасьевой Ларисе Николаевне, 141800 Московская обл., г. Дмитров, микр. Аверьянова.

В.К.: В данной ситуации можно отметить два аспекта. Во-первых, раздражающий эффект спиртов, что влечет за собой приток крови к поверхности кожи над суставами, и особенно к стопам и кистям. Улучшение периферического кровообращения может устранять онемение конечностей и согревать их, что само по себе должно улучшать сон. (Как известно, заснуть с холодными ногами не просто). А во-вторых, кровенаполнение периферических сосудов за счет перераспределения массы крови может приводить к небольшой гипоксии мозга и, как следствие этого, к засыпанию.



## ЛЕЧИЛА ЩИТОВИДКУ, А ВЫЛЕЧИЛА ТАХИКАРДИЮ

*Тахикардия, одышка, отеки на ногах*

Мне 35. По чистой случайности купила в киоске «ЗОЖ» и теперь не пропускаю ни одного номера.

На момент первого знакомства с вестником имела узловой зоб II степени, тахикардию, одышку, язву двенадцатиперстной кишки. С ними боролась с помощью медицины. Узловой зоб не поддавался лечению, даже становилось хуже. Так вот, в том купленном мною номере и был опубликован рецепт противоракового бальзама Огаркова. И я за него ухватилась, хоть у меня и не было рака. Начала принимать бальзам. Пить тяжело, но можно. Эффект обнаружился с первых же дней: исчезли тахикардия и одышка, потом прошли отеки на ногах — даже сама перекопала весь огород.

Пила бальзам 2 месяца по 3 раза в день, потом — для профилактики 1 раз в день. Сделала УЗИ щитовидной железы. Узла не оказалось, чему я очень обрадовалась, но диффузные изменения и увеличение щитовидки остались. Стала искать другое средство. Решила воспользоваться рецептом Ольги Георгиевны из г. Никольска — настойки лапчатки белой. Пропила настойку 2 месяца. УЗИ показало: осталось так же, но ухудшений нет. Хотела этот рецепт бросить и начать искать другой из следующих номеров «ЗОЖ». Но, перечитав еще раз рецепт с лапчаткой белой, выяснила, что она благотворно влияет на стенки кровеносных сосудов (начала еще это было ни к чему, сосредоточилась на щитовидке). А у меня на ногах, выше колен, множество сосудов, ноги пронизаны синими «паутинками» и «веточками». Я сразу же посмотрела на свои ноги и обнаружила: «паутинки» побледнели, а «веточки» стали тоньше. Вот так: хотела вылечить одно, а получается — лечу другое. Продолжаю пить настойку лапчатки, надеюсь долечить свои сосуды.

Адрес: Семидоцкой Галине Юрьевне, 357350 Ставропольский край, Предгорный р-н, ст. Ессентукская, ул. Мичурина, д. 24.

БОЛ

Раньше  
чинало бо  
проглотит

Как т  
ния, я  
заводо  
на кусс  
вила в  
чуть-чу  
кой, вли  
постав  
во. Его  
20 мину  
следно.  
Как я вь  
Лечились, в  
один раз бе  
ухо.

Тогда я с  
больше года  
лом лечения  
делала так.  
Взяла к  
ку срезал  
ку. Потом  
капала (т  
протяжен



## БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

### ПРО АЛОЭ И ДРОЖЖИ

*Ангина, отит*

Раньше стоило мне съесть мороженое, как сразу же начинало болеть горло. Благодаря этому рецепту сейчас я могу проглотить 3-4 порции за раз, и ничего! Что я сделала?

Как только появились первые признаки заболевания, я взяла 1 ст. ложку дрожжей, что продавались в заводских килограммовых пачках (их удобнее резать на кусочки), залила 1 стаканом теплой воды и поставила в теплое место, как для теста, добавив сахара и чуть-чуть муки. Как только дрожжи поднимутся шапкой, влить 1 стакан хорошего меда, размешать и опять поставить в теплое место на сутки. Лекарство готово. Его нужно съесть за 2 дня по 1 ст. ложке через 15-20 минут после еды. Через два дня все проходит бесследно.

Как я вылечила внука от отита. Мальчик страдал три года. Лечились, но облегчение было непродолжительным: стоило один раз без шапочки пробежаться по улице, и снова болит ухо.

Тогда я стала закапывать ему в ушки сок алоэ. И вот уже больше года он ни разу не жаловался на боли. Перед началом лечения алоэ в больнице ему промывали ухо. А дальше я делала так.

Взяла кусочек алоэ (по возрасту больше года), корку срезала, а серединку выжала через ткань в рюмочку. Потом набрала половину пипетки этого сока и закапала (теплым) в ухо внуку. Заткнула ухо ваткой. На протяжении всего лечения держали ухо в тепле. Я



закапывала сок алоэ 2 раза в день, утром и вечером, дня три. После 6 процедур мальчик забыл про отит.  
**Адрес: Сухининой Нине Петровне, 352104 Краснодарский край, Тихорецкий р-н, пос. Парковый, ул. Юности, д. 3 а, кв. 16.**

**В.К.:** То, что дрожжевые напитки полезны, известно давно. Считается, что свежие дрожжи содержат большое количество витаминов группы В. Когда-то существовала программа по оздоровлению детей и профилактике заболеваний, одним из элементов которой являлся дрожжевой напиток. Конечно, витамины вещь полезная и необходимая, но причина успеха в другом. Дрожжевой напиток можно условно назвать «молодым» продуктом, веществом, развитие которого еще не закончено. Это как молодое вино (алкоголь здесь совершенно ни при чем) или не совсем созревшие овощи, фрукты, злаки и прочее. Такие продукты не только несут в себе дополнительную энергию, витамины и т.д., но и влияют в организме человека на инстинктивные системы. Прежде всего на инстинкты сохранения и регенерации. Именно стимуляция инстинктивных программ и дает известный терапевтический эффект.

Давайте взглянем на ангины и тонзиллиты с точки зрения китайской медицины. Эти заболевания возникают при воспалении слизистых носоглотки. А все слизистые управляются печенью. А печень «любит» все кислое, которое «заряжает» ее энергией. Вспомним, кстати, известный рецепт очищения печени оливковым маслом и лимоном. Масло — желчегонное, оно способствует повышенному отделению желчи. Лимон же активизирует печень, что и способствует отторжению песка и камней. Поэтому при заболеваниях слизистых полезно употребление, например, кислой капусты, питье теплого капустного рассола. На этом же основано действие аскорбиновой кислоты, настоя шиповника и так далее.



## ЛЕЧУСЬ ЕЛОВЫМ МЕДОМ

*Астма*

Мне хотелось бы рассказать, как я вылечила астму.

По весне набрала в лесу зеленых сосновых шишек. 1,5 кг шишек промыла от мусора и залила 2-3 литрами воды. Отварила. Вода после варки приобретет зеленоватый оттенок. В 1 литр этого отвара добавила 1 кг сахара, перемешала и поставила на медленный огонь. Немного поварила. Получился мед. Первая медовая смесь готова.

Смешала 500 г свиного нутряного сала и 2 ст. ложки какао. Вторая смесь готова.

Принимала первую и вторую смеси 3 раза в день за 20 минут до еды по 1 ст. ложке, запивая стаканом теплого молока. Два раза в неделю (среда – суббота) парилась в баньке. Настаивала листья малины и этим настоем поливала камни в парной, дышала этим паром. Пила горячий отвар листьев малины как чай.

Адрес: В.К., 671161 Бурятия, г. Гусиноозерск, ул. Восточная, д. 5.

## МУЖА ЛЕЧУ ТОЛЬКО ТРАВАМИ

*Астма бронхиальная*

Мужа вылечила от начинающейся бронхиальной астмы. Он электросварщик, часто болел бронхитами, в последнее время замучила одышка.

Помог багульник болотный: 1 ст. ложка багульника на 1 стакан воды, кипятить 10 мин., пить по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Курс – 3 недели. Можно, если надо, повторить, сделав перерыв 7 дней.

Адрес: Зиганшиной Ирине Анатольевне, 171720 Тверская обл., г. Весьегонск, ул. П. Морозова, д. 2 б.



## ПОБЕДА НАД БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

В 40 лет я заболела бронхиальной астмой. Из больницы не успевала выписываться. Часто теряла сознание от приступов кашля, задыхалась. Это продолжалось лет восемь, пока однажды наша соседка не дала маме лекарство. Как стала его принимать, недели через две почувствовала себя лучше. *Пропила лекарство 1 месяц, сделала перерыв на 10 дней и снова месяц. И так — 3 курса.*

Как-то во время кашля начали вылетать пробки мокроты. И потом мне уже стало совсем легко. Когда приходила к врачам, они интересовались, почему я так редко прихожу на прием (я ведь стояла на учете). А когда врачи узнали, каким простым средством вылечилась, то очень удивились.

Рецепт лекарства от астмы. Орех (грецкий) готов для лекарства, когда он еще зеленый и не выбрался в косточку, то есть надо его смотреть: разрезать пополам, чтобы сок был желто-зеленый (с 15 июня по 20-25 июля).

1 кг 200 г такого ореха на 3 кг майского меда — смешать в банке и поставить в холодильник на 2 недели, помешивая чистой ложкой, чтобы не забродило. Орехи перед этим пропустить через мясорубку, а потом миксером взбить до пены.

Пить взрослым по 1 столовой ложке натошак и на ночь.

Детям — по 1 чайной ложке утром и вечером, желательно ничем не запивать.

Этот состав можно пить и от простуды — очень хорошо помогает.

Адрес: Новиченко Лидии Владимировне, 352905 Краснодарский край, г. Армавир, ул. С. Перовской, д. 26а, кв. 57.

В.К.: Сам по себе грецкий орех оказывает влияние на сердце, легкие, почки, печень, селезенку, а также на сосудистую систему и ткани молочной железы. Но в данном рецепте используется недозревший грецкий орех. Эффект, как и в предыдущем случае, вероятно, связан с влиянием «молодого» продукта на инстинктивные системы сохранения и регенерации

«30»  
темном  
ная астма  
кашель  
Мегре «

если  
ру, то для  
информа  
лю, поде  
между ла  
мян. При  
Причем  
Сразу не

Так со  
ли эту кни  
салат. Он  
как совет  
на земле.  
появились  
чек салата  
что кашель  
пы — реже.

И вот уж  
стке редис,  
Адрес:   
восибиро

В.К.: Опи  
мистикой об  
циональным  
час объяснен  
Каждый пр  
делесва до вер



## ТРЕТИЙ ГОД САЖАЕМ ОГОРОДИК КАЖДЫЙ САМ СЕБЕ

*Астма бронхиальная*

«ЗОЖ» для меня, как и для многих читателей, лучик света в темном царстве. Пишу вот почему. У моего мужа — *бронхиальная астма*. Во время приступов он просто задыхался, был сухой кашель до рвоты. И как-то нам попала книжечка Владимира Мегре «Анастасия». Там, в частности, я прочитала о том, что:

если вы сажаете семечко огурца или помидора, к примеру, то для того, чтобы выращенный овощ имел о вас полную информацию, нужно перед тем, как бросить семечко в землю, подержать его во рту в течение девяти минут, а потом — между ладонями секунд 30. Можно одно или несколько семян. При этом необходимо стоять на земле босыми ногами. Причем именно на том месте, где вы эти семена посадите. Сразу не поливайте, а только через три дня.

Так советовала Анастасия из книги Мегре. Мы прочитали эту книгу зимой и решили посеять в ящик с землей кресс-салат. Он неприхотлив, быстро дает всходы. Муж сделал все, как советовала Анастасия. Только не стоял босыми ногами на земле. Поливал и ухаживал за кресс-салатом сам. Когда появились всходы, он перед каждой едой отщипывал листочек салата и съедал. И вот настало время, когда мы заметили, что кашель во время приступов стал слабее, да и сами приступы — реже. Пропала одышка. А раньше он не мог лопату снега бросить — сразу начинался кашель, выступал пот...

И вот уже третий год мы каждый сам себе сажаем на участке редис, огурчики.

Адрес: Царегородцевой Елизавете Михайловне, Новосибирская обл., г. Ордынск.

В.К.: Описана почти мистическая ситуация. Впрочем, мистикой обычно называют то, что объяснить способом рациональным не представляется возможным. В данном случае объяснение существует.

Каждый природный объект (от элемента таблицы Менделеева до вершины эволюции человека) несет в себе опре-



деленную информацию. Каждый объект эту информацию излучает, «демонстрирует» в виде частотного спектра. Разумеется, на глаз это незаметно, но посредством современных приборов можно эту информацию получить. (Расшифровать пока не всегда удастся, но это другой вопрос). Разумеется, здоровый человек имеет частотный спектр, отличный от спектра человека больного. При соприкосновении с предметами, особенно «живыми», в данном случае речь идет о семенах растений, человек, даже не обладая какими либо исключительными способностями, передает свою информацию этим объектам. А предметы, семена эту информацию так или иначе усваивают. Далее, в процессе роста и развития растение вынуждено «учитывать» полученные от своего хозяина сведения (информацию). И не просто учитывать, а непременно вырабатывать некоторое «информационное противоядие», то есть средство защиты от привнесенной негативной для него информационной сущности. Иногда растениям это удается. Дело в том, что программы роста и развития, которыми наделены все живущие на нашей планете, чрезвычайно стабильны и «сильны». Если бы это было не так, биологические виды как отдельные элементы флоры и фауны не смогли бы существовать. Таким образом, растение, наделенное своим хозяином патологической, болезненной информацией, возрастая, уже несет в себе определенную долю «лекарства» для своего хозяина. (Разумеется «лекарства» в смысле информационном, а не по химическому составу. Что-то вроде «доброго слова»).

Известно, что продукты, выращенные на своем участке для себя, а не на продажу, всегда «вкуснее» и вообще как-то лучше, чем продукты, выработанные даже на современных и в технологическом смысле безупречных фермах и плантациях. И дело не только в удобрениях и подкормках. Дело как раз в той неуловимой, но существующей «любви», которую заботливый и добрый хозяин вкладывает в каждый свой кусти́к и цветок.



## ОВОЩНОЙ СОК ПРОТИВ БРОНХИТА

У меня был хронический бронхит. Мне посоветовали сделать такой состав:

200 г сока моркови, 200 г сока красной свеклы, 200 г сока черной редьки, 200 г меда, 200 г 70 %-ного спирта (можно самогон). Все смешать и поставить в холодильник на 6 часов. Пить по одной столовой ложке 3 раза в день перед едой до полного выздоровления.

Когда я начала пить смесь, у меня выходила белая, как пена, и жесткая, как хрящ, мокрота. Кстати, эту настойку, говорят, можно принимать при любых легочных заболеваниях.

Адрес: Любви Алексеевне, 394043 г.Воронеж.

## СЕМЕЙНЫЙ РЕЦЕПТ

*Бронхит*

Это наше семейное лекарство вот уже 40 лет. О нем поведал нам старший брат, который окончил военно-медицинскую академию в Ленинграде и работал врачом.

Вам понадобится конский каштан. Его нужно очистить от колючек, а коричневый плод мелко порезать, так, чтобы кусочки проходили в горлышко бутылки. Наполнить ими любую темную бутылку почти полностью и залить все нашатырным спиртом (можно использовать технический). Настоять месяц в темном месте, периодически встряхивая.

Бронхит можно вылечить, если помазать грудную клетку на ночь и укутаться. Дней за 7 пройдет даже застарелый бронхит. Судороги проходят дня за 2-3. Ни в коем случае не делать компрессы! Можно сжечь кожу, только мазать и укутываться.

Конечно, нашатырный спирт очень пахучий, но нужно потерпеть, ведь результат превосходный.

Адрес: Шарковой Л.Ф., 352430 Краснодарский кр., г. Курганинск, ул. Чайковского, д. 27.

## И СНОВА О ГАЙМОРИТЕ

20 лет назад я заболела гайморитом, мне делали прокол, так как другого лечения просто не знали. После операции сразу



пошла на работу, и воспаление вернулось. Я не знала, что мне делать. К счастью, пришла ко мне приятельница, я ей рассказала о своей болячке. В ответ она научила меня, что делать.

Нужно взять кусочек толстой льняной материи, вырезать в форме печатной буквы «Т» по размеру носа и области бровей. Взять 1 ст. ложку меда, подогреть и нанести на тряпочку. Сделать компресс. Сверху целлофан, косынку — и в постель. 10 процедур, и все!

Адрес: Москаевой Клавдии Алексеевне, 431710 Мордовия, Чамзинский р-н, п. Комсомольский, ул. Луговая, д. 18.

В.К.: Гайморит — заболевание, при котором происходит резкое снижение интенсивности обменных процессов в придаточных полостях черепа. В такой ситуации возникает отек тканей, нарушается отток в системах кровеносных и лимфатических сосудов, и, в конечном счете, жидкость скапливается в «пустотах», полостях черепа. В остром периоде заболевания, при температуре, интоксикации, явных признаках инфекционной составляющей без антибиотиков не обойтись. (Разумеется, нельзя безоговорочно отрицать и хирургические манипуляции, тот самый «прокол»).

Но в последующем, когда острые признаки воспаления отступают, главной терапевтической задачей и является восстановление интенсивности обменных процессов в полостях черепа. Самым простым и, пожалуй, наиболее эффективным способом усиления обменных процессов следует признать различные тепловые процедуры. Проблема в том, что горчичник на лицо не поставишь. В этом и есть главное «неудобство» в терапии поражения придаточных пазух носа. Поэтому используют мешочки с подогретой солью, прикладывая его на переносицу, вареное яйцо или, как описано в данном случае, кусочек льняной ткани в форме буквы «Т», пропитанной подогретым медом. Принцип един. Но есть и еще более простой способ.

Должно взять электрическую плитку — самую обыкновенную, установить ее под наклоном на столе — так удобнее и прогревать лицо. Естественно, тепловой поток следует направлять на область переносицы. Осторожней, не обожгит

лицо  
нево  
разом  
подсу  
лосте  
только

Мн  
ловок  
недели  
вой ло  
Так  
вылечи  
много  
Я в  
см в  
вала  
ла ча  
А е  
зонти  
Я п  
часа  
Рань  
шала. У  
да мене  
ния я усл  
ле двух л  
поэтому  
Еще у  
заливаю  
помогает.  
Адрес  
кий кр  
Трясу



лицо! В этом способе есть и еще одно преимущество. Волей-неволей пациент еще и дышит горячим воздухом. Таким образом, тепло вызывает приток крови и лимфы, сухой воздух подсушивает слизистые, что вызывает отток жидкости из полостей носа, а, кроме того, прогревание осуществляется не только снаружи, но еще изнутри.

## Я УСЛЫШАЛА В ТИШИНЕ, КАК ТИКАЮТ ЧАСЫ

*Расскажу, как я избавилась от шума в голове.*

Мне посоветовали нарвать половину литровой банки головок клевера, залить доверху водкой и поставить на две недели в темное место, а потом пить эту настойку по 1 столовой ложке на ночь.

Так мужчина, который порекомендовал мне этот способ, вылечил себя и свою маму. Но я сама сделала настойку немного по другой технологии, потому что спиртное мне нельзя.

Я выбрала место, где клевер низенький, всего 10-15 см высотой, скосила его, высушила и просто заваривала как чай, все вместе — и листья, и стебли. Настаивала час-другой и пила 5 — 6 раз в день по 2 — 3 глоточка.

А еще один раз в день я завариваю укроп (корень и зонтик): 2 ст. ложки травы на 0,5 литра кипятка.

Я пью так: если в 12 часов выпила клевер, то через 2 часа можно пить укроп.

Раньше, до того, как начала лечиться, я очень плохо слышала. У меня все «звенело и гудело» в голове, а если уж погода меняется, то шум в голове замучает. После месяца лечения я услышала тиканье часов на столе. Представляете, после двух лет «музыки», и вдруг — тихо. Травы эти безвредные, поэтому пейте, не опасаясь.

Еще у меня полиартрит, но я не сдаюсь. Цвет сирени я заливаю водкой и этим настоем натираю больные места. Мне помогает.

Адрес: Козак Ирине Филипповне, 662353 Красноярский край, Балахтинский р-н, Еловское отд. связи, д. Трясучая.



## ВЫЛЕЧИЛАСЬ ЧАЕМ ИЗ КРАСНОГО ЛУГОВОГО КЛЕВЕРА

Глухота

Мое письмо «Я слышала в тишине, как тикают часы» было опубликовано в «ЗОЖ» № 8 за 2002 год. С тех пор идут письма — по 12-13 в день. Многие читатели спрашивают: какой именно клевер я пила? Я писала, что лечилась от глухоты и шума в голове красным луговым клевером, заваривала его как чай. А можно готовить *настойку на водке*.

Литровую банку до половины заполнить головками клевера и доверху залить водкой. Неделью держать в темном месте. Когда настойка приобретет цвет чая, лекарство готово. Пить по 1 ст. ложке на ночь. Выпили все — курс закончился, 10 дней перерыв, во время которого настаивайте клевер на второй курс.

Я лично щепотку клевера с листьями и стеблями настаивала часа два в пол-литровой банке кипятка. Пила по 2-3 глотка 2-3 раза в день. Пила долго, целую зиму (на зиму засушила клевер и заваривала сухой).

А весной стала слышать щебетание птенцов в скворечниках во дворе. Слышу негромко включенный телевизор и речь людей, шума в голове почти нет. А то дело иной раз доходило до абсурда — не слышала свой собственный голос.

Мне 76 лет, по хозяйству управляюсь сама. Сажаю огород, держу кур и гусей, со мной живут собака и кошка. Сама делаю соленья-варенья на зиму, а то на одну пенсию не проживешь. Устала-заболела спина, так погрею, помажу, лопух приложу, и вперед! Внуки далеко, только в гости приезжают. Сейчас лето, и болеть просто стыдно, кругом столько трав, хвои.

Адрес: Козак Ирине Филипповне, 662353 Красноярский край, Балахтинский р-н, д. Трясучая.

## ДЫМ ШИПОВНИКА ЦЕЛЕБЕН

Грипп

Во время эпидемии гриппа я лечилась парами шиповника. Верхнюю часть веточек соскабливала ножом, резала на

на мелкие  
сковородку  
ры проводи  
раза в день.  
Адрес:  
Трубник

В.К.: Це  
деляют биол  
иначе влияю  
недооценива  
низм. На Во  
шая всевозм  
или церемон  
щественное  
дукт горения  
самый древни  
менем люди  
по-другому, к  
и уже в таком

И

Когда мне б  
правом легком  
жна была ходит  
от дома, а иногда  
км дальше. Леч  
узнала у кого-то  
Каждый де  
из 1/4 стака  
молока, и я  
лечилась я не  
болеть перес  
Сейчас мне 7  
испытывала проб



на мелкие части и заполняла ими раскаленную докрасна сковородку. Дышала через нос этим дымом. Такие процедуры проводила 6 раз в день примерно по 1 минуте, потом 2 раза в день, и так — до выздоровления.

**Адрес: Двоеглазовой Н.А., 454119 г. Челябинск, ул. Трубников, д.41, кв.24.**

**В.К.:** Целебен дым не только шиповника. Растения выделяют биологически активные вещества, которые так или иначе влияют на наше здоровье и самочувствие. Мы вообще недооцениваем влияние ароматических веществ на наш организм. На Востоке существует целая культура, использующая всевозможные ароматы в лечебных целях, в культовых или церемониальных обстоятельствах. Правда, есть одно существенное неудобство — копоть, образующаяся как продукт горения. Сжигание ароматных растений, должно быть, самый древний способ извлечения должного запаха. Со временем люди научились получать ароматические вещества по-другому, как правило, в виде масел, экстрактов, настоек, и уже в таком виде использовать.

## И СНОВА ПРО СОК ЛОПУХА

*Затемнение в легком*

Когда мне было 20 лет, у меня обнаружили затемнение в правом легком. Врач назначил процедуры, на которые я должна была ходить 1 раз в 3 дня. Больница находилась за 30 км от дома, а иногда приходилось ездить в город — это еще на 90 км дальше. Лечение пользы не приносило. Тогда моя мама узнала у кого-то рецепт и стала сама меня выхаживать.

Каждый день утром и вечером она готовила смесь из 1/4 стакана листьев лопуха и 1/4 стакана парного молока, и я пила. Благо, корова была у нас своя, и лечилась я недолго, всего неделю, потому что легкие болеть перестали.

Сейчас мне 75 лет. Я даже работала в горячем цехе и не испытывала проблем со здоровьем. Знаю, что в городе труд-



но найти парное молоко. Думаю, можно использовать и обыкновенное.

Адрес: Южаковой Лидии Семеновне, 641050 Курганская обл., Мишкинский р-н, с. Кирово, ул. Береговая, д. 79.

В.К.: Как уже отмечалось, корни лопуха действительно оказывают влияние на обменные процессы в легких, поэтому применение этого продукта при любой легочной патологии закономерно. Молоко само по себе способствует формированию инстинкта самосохранения. Молоко — первое питательное вещество, которое получает младенец, и его задачей является как раз «запуск» инстинктивных систем. На первых порах жизни именно инстинктивные системы способствуют правильному формированию прочих обменных процессов в организме. Серьезные недуги нередко как раз и нарушают должное функционирование инстинктивных систем, поэтому молоко незаменимо у тяжелобольных и ослабленных пациентов. Думаю, что именно парное молоко как «молодой» продукт особенно эффективно.

Остается добавить, как готовить данный состав, о чем Лидия Семеновна упомянула только вскользь.

Берут 1/4 стакана измельченных свежих листьев лопуха, заливают 1/4-1/2 стакана парного молока, нагревают на медленном огне до 60-70 градусов (выше не надо), процеживают и выпивают теплым маленькими глотками.

## БАБУШКА ПОМОГЛА

Помню, в детстве меня одолел такой кашель, спасу не было. Благо, бабушка оказалась рядом. Она-то и избавила меня от недуга, ибо немало знала секретов изгнания хвори из организма.

Она взяла чугунок, наполнила его наполовину овсом, залила молоком, накрыла сковородой — и в печ-

*Кашель, насморк*



ку... По мере выкипания подливала молоко. Когда овес распарился, отодвинула котел на загнетку для постепенного охлаждения. Принимал я отвар по две столовые ложки три – четыре раза в день. Кстати, вместо овса можно использовать ячмень или вперемешку овес и ячмень.

А вот при насморке, особенно хроническом, к молоку лучше не прибегать. Тут уж следует воспользоваться соусом из натертого хрена, смешанного в равных частях с лимонным соком. Снадобье принимают по половине чайной ложки два – три раза в день за 30 – 40 минут до еды. «Лекарство» вызывает слезотечение, а вот выделения из носа прекращаются.

Адрес: Новикову Юрию Андреевичу, 105037 г. Москва, Измайловский проспект, дом 59, кв. 18.

В.К.: В бытность мою педиатром, я нередко рекомендовал использовать неочищенный овес на топленом молоке как лечебное средство при длительном кашле. Овес оказывает влияние на слизистые желудка и кишечника, что, несомненно, улучшает в целом обменные процессы в организме. Кроме того, овес способствует нормализации в работе сердца, легких, почек, печени, селезенки. А еще овес, как и молоко, восстанавливает работу инстинктивных систем.

### «ЗОЖ» ПОМОГ ВЫЛЕЧИТЬ КИСТУ В ГАЙМОРОВОЙ ПАЗУХЕ

У близкого мне человека врачи обнаружили кисту в гайморовой пазухе: левой ноздрей она просто не дышала. После публикации в «ЗОЖ» материалов о живом усе мы решили попробовать полечить кисту соком этого растения.

Отрезали 1/4 листа, выдавливали в розетку чеснокодавкой сок и закапывали в обе ноздри по 3 капли утром и вечером. В начале лечения мы не всегда регулярно это делали, но когда появились ощутимые результаты – то есть левая половина носа стала дышать, – стали капать ежедневно. Так лечились месяца четыре. И вот однажды из носа стала отходить сначала



ла густая слизь, а потом слизь зеленоватого цвета. Дыхание стало свободным, но мы все равно решили продолжать лечение. Пролечились еще два месяца. Гайморова пазуха очистилась, нос задышал. Соком живого уса мы закапываем нос и при обыкновенном насморке, хорошо помогает.

Адрес: Квашук Нине Федоровне, 353676 Краснодарский край, г. Ейск, пер. Урожайный, д. 17.

## ОТ ГЕРПЕСА — КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПАР

*Насморк, герпес*

Про вашу газету узнала случайно: дочь порекомендовала. Сразу набрала несколько номеров и — о, чудо! — возликовала. То, что мне надо!

Я и в 65 лет — не любительница лекарственных препаратов, предпочитаю лечиться народными средствами. У меня свое отношение к заболеваниям. Если зуб заболел, то набираю в рот крепкий раствор соли (где-то прочитала) и держу, пока боль не стихнет. К врачам не обращаюсь.

Однажды начался сильный насморк — взяла такой же раствор и втянула ноздрями. Страшная боль, но зато насморк исчез и не возвращается.

Выступил герпес на губе (никогда не было такого заболевания), я не знала, как от него избавиться. Болела, терпела, а потом додумалась.

Когда почувствовала легкое высыпание (начало), сразу стала парить лицо над кастрюлей с картофелем или с травами, как при ингаляции при гриппе. В эту зиму герпес ко мне не возвращался. Может, я его уничтожила?

Заразили меня ученики чесоткой. Лечиться мазями не тогда, надо работать. Как выйти из положения? И опять экспериментирую. Наливаю в большой таз воды, что-то добавляю (мыло, соду или соль), включаю газ, помещаю руки в холодную воду и держу до той поры, пока вода сильно не нагреется — при постепенном нагревании руки могут терпеть очень высокую температуру. Убедилась, что так можно



уничтожить заразу, потому что на следующий день руки были чистые, обезвреженные.

Мои эксперименты на самой себе действуют быстро и верно — повторно этими хворями я пока не болела.

Адрес: Фадеевой М.С., 404143 Волгоградская обл., р.п. Средняя Ахтуба, ул. Л.Толстого, д.80-2.

В.К.: Крутой (гипертонический) раствор соли — старинное и очень эффективное средство от насморка. Причем этот способ лечения можно применять как при остром насморке, так и при хроническом. Процедура действительно не очень приятная, но лечебное дело вообще не удовольствие.

Одну чайную ложку соли на стакан теплой воды, можно чуть меньше, можно чуть больше в зависимости от мужества пациента. Соль лучше брать крупного помола, раствор готовить в широкой емкости, например, пиале. Аккуратно, вначале одной ноздрей втягиваем раствор в полость носа, ждем, пока жидкость стечет из носа. Никаких форсированных движений делать не рекомендуется. Не следует торопиться и пытаться втянуть весь раствор сразу и глубоко. Не спешите. Пусть жидкость проникает постепенно. Процедуру лучше проводить над ванной. Одну ноздрю, затем так же неспешно другую. И так несколько раз. Процедуру проводить как минимум два раза в день, можно чаще.

Не менее эффективен гипертонический раствор соли и при ангине и вообще заболеваниях горла, а также гайморите.

Эффективность пара и вообще тепловых процедур в терапии тех или иных инфекционных заболеваний связана с тем, что вирусы, в частности, вирус герпеса в данном случае, не способны выдерживать даже незначительного повышения температуры. Вирусы и другие микроорганизмы, паразитирующие на человеке, успешно для себя развиваются только в узком температурном диапазоне. Это температура человеческого тела. Повышение температуры (гипертермия) есть защитная реакция организма, вот почему сбивать тем-



температуру различного рода жаропонижающими допустимо только при превышении 38,5 градуса у взрослого и 39,5 градуса у ребенка до 7-8 лет. В остальных случаях надо применять уксусные обтирания и обертывания — 1/3 часть 9% уксуса и 2/3 части теплой воды. Можно сбить температуру, смочив тело обычной водкой. Тереть не надо, это может, наоборот, повышать температуру, и осторожней со слизистыми.

## ЧЕСНОЧНО-МАСЛЯНЫЕ КАПЛИ

*ОРЗ, ОРВИ, носовые кровотечения*

Одно время меня мучили носовые кровотечения. Кровь, случалось, била фонтаном. Приходилось срочно готовить насыщенный раствор поваренной соли и, смочив ватку в растворе, закладывать ее в ноздрю. Кровь моментально сворачивалась.

Используя чеснок и подсолнечное масло как профилактику ОРЗ и ОРВИ, я обнаружила, что ушел и первый недуг.

А рецепт очень прост. На полчашки подсолнечного масла покрошить один зубок чеснока среднего размера. Перед выходом на улицу закапать в нос пипеткой 2—3 капли чесночно-подсолнечного масла. Не будет ни гриппа, ни кровотечений из носа, ни насморка, если он был. Необходимо учесть, что со временем масло пропитывается чесноком и становится жгучим. Тогда надо в смесь добавить немного свежего подсолнечного масла.

Мне помогло очень.

Адрес: Валовой Ларисе Ивановне, 117049 г. Москва, ул. Донская, д. 5, кв. 56.

## ЙОД ОТ ПРОСТУДЫ

*Простуда, потеря голоса*

Хочу поделиться советом, как лучше бороться с простудой. Она быстро пройдет, если в первый же день болезни в воду, которую пьете, накапать 3-5 капель йода. Делать это нужно 2 раза в день и 1 раз на ночь наряду с другими процедурами, прописанными врачом.



Кстати, осиплость в голосе после простуды хорошо устраняет смесь коньяка, яйца и меда в равных количествах.

Хочу попросить читателей о помощи: поделитесь, пожалуйста, как избавиться от глаукомы и дурного запаха изо рта.

Адрес: Каменской Людмиле Васильевне 672014 г. Чита-14, а/я 557.

## ВАРЕНЬЕ-БУРЛИЛКА

*Простуды*

Хочется поделиться с вами моим методом полного избавления от простудных заболеваний, а следовательно, и от самых неожиданных осложнений. Это очень просто. Мне помогает варенье, приготовленное особым способом. Время термической обработки ягод минимальное: как только варенье сильно забурлит, сразу нужно закатывать его в банки. Если сравнить мой метод варки с «пятиминуткой», то он намного быстрее — я даже 5 минут не кипячу варенье.

Ежедневное употребление 100 граммов варенья-бурлилки (я его так и назвала — бурлилка) избавило меня от горы таблеток и массы уколов (долечилась «химией» до звона в ушах, который никак не проходит). За последний год я ни разу не простыла, даже грипп обходит стороной.

Предвижу, что у читателей возникнут вопросы, какие ягоды брать, как конкретно варить и прочее.

Ягоды подойдут любые, можно взять мелко нарезанные яблоки, у вишни вынуть косточки, а у крыжовника обрезать оба хвостика и проткнуть ягоду насквозь спичкой. Ягоды мыть все, кроме малины.

В эмалированную кастрюлю наливаю большой стакан воды, чтобы не пригорело, почти доверху насыпаю обработанные ягоды, накрываю крышкой, включаю газ. Под крышкой ягоды быстрее нагреваются и дают сок. Как только появится сок, насыпаю два больших стакана сахара (в расчете на трехлитровую кастрюлю), опускаю в ягоды половник, чтобы тоже прогревался, и опять закрываю крышкой. Как только забурлит вся поверхность, быстро размешиваю сахар половником, снимаю варенье с огня и закатываю в



банки. Тепло укутываю их и ставлю крышкой вниз. Сахара специально кладу мало, во-первых, не всегда есть возможность купить много сахара, а во-вторых, варенье получается кисленькое, так что оно не приедается, а сахар можно добавить потом по вкусу.

Фактически у нас получается натуральный сок, в котором сохранены все витамины и аминокислоты. Раньше я круглый год пила по 2-4 драже поливитаминов в день, но варенье-бурлилка оказалось намного эффективнее.

Рассчитала, что на 9 месяцев, исключая летние, на меня одну нужно около 25 литров варенья-бурлилки. На первый взгляд кажется, что это много, но для дачников обычно не бывает проблем с ягодами, тем более что можно использовать яблоки.

Адрес: Славкиной Наталье Николаевне, Самарская обл., г. Новокуйбышевск.



## БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

### ВСЕ ПРО ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

*Гастрит, колит, геморрой*

Моя мама прожила 94 года. Она никогда не пила таблеток. И я научилась у нее принимать только лекарственные травы: шиповник, подорожник, шалфей, чабрец, березовые листочки, крапиву, пустырник, одуванчик, лопух, тысячелистник...

Вот о нем-то, тысячелистнике, и хочу рассказать. Тысячелистник — это одно из древнейших лекарственных растений. Для лечебных целей используют стебли, листья, цветочные корзинки.

Тысячелистник обладает вяжущим, мочегонным и потогонным свойствами. Нормализует обмен веществ, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение.

Водный настой тысячелистника увеличивает свертываемость крови. Его также применяют при гастритах, при язвенных спастических колитах, расстройстве кишечника, геморрое, болях в пояснице.

Как я готовлю настой из тысячелистника: 2 столовые ложки травы заливаю стаканом горячей воды, нагреваю на водяной бане 15 минут, охлаждаю при комнатной температуре 45 минут, процеживаю. Принимаю по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Советую не рвать тысячелистник около дороги. Сама летом езжу в степь, чтобы пополнить его запасы. Около леса стригу ножницами цветочки — зонтики белого цвета, на под-



носе сушу в комнате, измельчаю и кладу в ситцевую сумочку — это на зиму. Летом же завариваю свежий.

Адрес: Кузнецовой Екатерине Дмитриевне, 474010 Казахстан, Акмолинская обл., г. Макинск, ул. Сейфулина, д. 14, кв. 20.

В.К.: Призыв использовать лекарственные травы для лечения и профилактики можно только приветствовать. Увлечение современной медицины синтетическими лекарственными препаратами не привело к решению терапевтических проблем. Дело в том, что наука, активно развивающаяся последние сто пятьдесят лет, породила ожидания, что вот-вот скоро она, наука, создаст некий набор лекарственных средств, которые позволят преодолеть известные человечеству недуги. Этого не случилось, и совершенно понятно, что не случится. Иллюзия ожидания возникновения панацей еще существует в наивных умах, но даже фармацевтические компании, производящие лекарственные средства, все более ориентируются на создание препаратов на основе естественных природных компонентов.

Сам тысячелистник положительно влияет на слизистую тонкой кишки, регулируя ее мощность и устраняя блокады. Понятно его действие в отношении колитов. Что касается геморроя, то, хотя наша медицина и относит его к заболеваниям ЖКТ, думаю, что он имеет прямое отношение к заболеваниям кровеносной системы — прямая кишка оплетена огромным количеством кровеносных сосудов. Эти сосуды, как известно, имеют в своем составе нервные волокна — часть вегетативной нервной системы. Так вот тысячелистник еще нормализует работу гипофиза, косвенного управляющего этой системой. Так же действует тысячелистник и в отношении мочевого пузыря и предстательной железы. Этим и объясняется его благоприятное действие при геморрое и болях в пояснице.



## ОТ ГЕМОРРОЯ – МОРКОВНАЯ БОТВА

Хочу сообщить один проверенный рецепт лечения геморроя.

Ботву моркови заварить как чай в трехлитровой банке. Хранить в холодильнике. Принимать в подогретом виде без ограничения, пить как чай. Очень помогает. Курс – месяц.

Мне 67 лет, пенсионерка.

Адрес: Шмохиной Тамилле Макаровне, 453850 Башкортостан, Дарьинское п/о, д. Самаровка.

## ЧУДО-КОРЕНЬ КРОВОХЛЕБКИ

*Дисбактериоз*

Мой старший сын почти с рождения мучился от дисбактериоза. В то время было очень трудно достать такие лекарства, как колибактерин, бифидумбактерин. Спасибо маме, она помогала мне во время бессонных ночей, когда приходилось подмывать сына по 2-3 раза за ночь. А стали посещать ясли – и вовсе горе. Дома ведь другая пища, специальная диета. Медсестра из детского садика посоветовала поить сына кровохлебкой. Была зима, корешков взять было негде, медсестра поделилась своими запасами.

Стали мы делать отвар и поить ребенка, правда, особой веры в лечение не было. Думали, что если в организме не хватает бактерий, при чем же здесь вяжущее средство? Но корешки сделали свое дело. Лечились мы недолго, всего месяц. Сейчас сыну 18 лет, а о том диагнозе мы давно забыли.

Единственное предупреждение: кровохлебку следует пить строго по рецепту (15 г измельченных корней заливают 200 г кипятка и кипятят на малом огне 15-20 минут, отвар пьют по 1 ст. ложке 5-6 раз в день).

В этом растении содержится вещество, которое влияет на печень, поэтому людям с больной печенкой принимать кровохлебку не рекомендуется.



Собирают кровохлебку в конце августа-начале сентября. Корни выкапывают, оставляя центральный, и очищают от земли. Раскладывают на бумаге и сушат в помещении.

Адрес: Стахановой С.В., 454077 г. Челябинск, ул. Мамина, д. 7, кв. 286.

В.К.: Дисбактериоз — нередкий в настоящее время диагноз. Наука выяснила, что в кишечнике человека проживает определенный набор микроорганизмов, которые участвуют в пищеварении. Когда в кишечнике меняется бактериальный состав, процесс пищеварения нарушается. Вопрос, отчего, по каким причинам одни бактерии уступают свое место другим? Считается, что нарушения диеты и стресс являются обстоятельствами и причиной изменения бактериального состава в кишечнике. (Да еще длительное, неконтролируемое употребление антибиотиков). Все это так. Но на самом деле одни микроорганизмы приходят на смену другим, потому что слизистые желудочно-кишечного тракта начинают функционировать иначе. А обменные процессы в слизистых зависят от деятельности других органов и систем, печени прежде всего. Именно этот орган и подвергается стрессовыми обстоятельствами к дисфункции, и лишь затем возникают нарушения обменных процессов на слизистых, что, в свою очередь, приводит к изменению бактериального состава в кишечнике. Поэтому терапию дисбактериальных явлений следует направлять на восстановление печени в первую очередь, и слизистых ЖКТ — во вторую. Кровохлебка как раз положительно влияет на перикард — систему, регулирующую деятельность всех плотных органов (печень, сердце, селезенка, легкие, почки).

А для восстановления слизистых ЖКТ хороша также трава сушеницы топяной.

1 ст. ложку травы заварить стаканом кипятка, настоять, процедить и выпить в течение дня за полчаса до еды в 3-4 приема. Курс — 3 недели.



## ЛУКОВЫЙ СУП ОТ ИЗЖОГИ

Взять средних размеров луковицу, натереть ее на терке, положить в стакан и сверху насыпать сахарного песка до верха. Потом все тщательно размешать до появления сока. Можно начинать лечение, а именно:

съесть все содержимое стакана в течение дня по 1 столовой ложке первый раз натошак, а потом через 2 часа после еды. Не запивать и не заедать. Жевать до тех пор, пока во рту все не растворится.

Способ простой и доступный, я вылечилась за 1 раз, хотя изжога мучила не один год.

**Адрес: Матвеевой Л.Б., 440600 г.Пенза.**

**В.К.:** Лук — продукт универсальный, широкого спектра действия. Влияет на сердце, сосудистую, эндокринную системы, а также на слизистые. Кроме того, в системе китайской медицины орган желудок (включающий в себя и эпителий, и мышечные стенки, и оплетающие кровеносные сосуды, и нервные стволы) «любит» сладкое. То есть продукты сладкого вкуса благоприятно сказываются на деятельности желудка.

## СОЛЕННЫЙ КОНЬЯК — ЛЕКАРСТВО ЧТО НАДО!

*Кандидоз*

Пишет вам ветеран войны и труда, инвалид 2-й группы. В июне 1942 года я окончил Сталинградское военное училище связи и сразу был направлен в действующую армию командиром взвода. Участвовал в боевых операциях. Несколько раз был тяжело ранен, в 23 года меня контузило, стал инвалидом и был демобилизован.

В 1956 году окончил Саратовский юридический институт. В 1970 году резко ухудшилось состояние здоровья — фронтовые контузии дали о себе знать: аритмия, стенокар-



дия, атеросклероз сосудов головного мозга. Регулярно лечился в госпитале, принимал спиртовую настойку чеснока. Каждые три года пью ее для профилактики по схеме от 1 до 25 капель, но звон в голове полностью пока не проходит.

Ко всему прочему, три года назад началось воспаление ЖКТ, сильное образование газов, запоры. Нарушился обмен веществ, пища плохо усваивалась, поставили диагноз: кандидоз. Какие ни пробовал диеты — не помогало, очищение организма также не давало желаемых результатов. УЗИ показало камни в почках, желчном и мочевом пузыре. Пил настойку трав, до сих пор пью пол-палу. Травы облегчили мое состояние, но не устранили заболевания.

Мне попала в руки книга «Пути исцеления» с рецептами из лекарственных растений при различных заболеваниях. Меня заинтересовал рецепт применения коньяка с солью, предложенный английским врачом Вильямом Левом, который 5 лет исследовал действие лекарства на себе.

Приготовление настойки.

В пол-литровую бутылку, на 3/4 наполненную коньяком (коньяк брать хорошего качества, не менее 5 звездочек, я брал «КВ»), насыпать мелкую соль, примерно 2 ст. ложки. Взболтать в течение нескольких минут, и через 20-30 минут настойка готова.

Перед применением настойки внутрь бутылку не взбалтывать. Пить, разбавляя кипятком в пропорции 1 часть лекарства и 3 части кипятка. Я пил так: 2 ложки «соленого коньяка» смешивал с 6 ложками горячей воды и принимал утром за 1 час до еды. Но для каждого человека дозы могут быть разными. Уже через неделю я почувствовал себя лучше: исчезли газы, нормализовался стул, уменьшилось брожение, улучшился обмен веществ. Через 10 дней кандидоз стал сдаваться, но я пил лекарство до полной победы над болезнью. Бутылки коньяка «КВ» хватает на 25 приемов.

Метод коньяка с солью подходит всем, и старым, и молодым, просто нужно варьировать дозу в зависимости от возраста.



Этот метод прост, дешев, укрепляет желудок, поднимает общий тонус и улучшает настроение.

Адрес: Курандину Н.М., 400012 г. Волгоград-12, ул. Джаныбекская, д. 28.

В.К.: Должно отметить, что алкоголь сам по себе в небольших, лечебных или питательных дозировках весьма полезная вещь. Алкоголь — естественный метаболит и всегда присутствует в организме. Алкоголь — источник энергии и антистрессовый фактор. Существуют специальные ферменты, расщепляющие алкоголь. Поэтому людям среднего, а особенно пожилого возраста можно рекомендовать прием алкоголя в небольших дозах ежедневно.

Коньяк, используемый в данном рецепте, содержит большое количество дубильных веществ (танин), которые являются хорошим адсорбентом. Это во-первых. Во-вторых, гипертонический раствор соли, которым, по сути, и является состав, за счет высокого осмотического давления выводит из организма различные токсические компоненты. А, кроме того, создает неблагоприятную для развития патогенных микроорганизмов среду. (Соль издавна используют в качестве консерванта). Да и алкоголь обладает дезинфицирующими свойствами.

В экстренных ситуациях при отравлениях можно использовать солевой раствор водки (1 ч. ложку соли на 100 – 150 мл водки, выпить залпом).

## МНЕ ПОМОГЛИ БАБУШКИНЫ ЗАПИСИ

Кандидоз

Наконец-то я собралась поведать вам один замечательный рецепт от кандидоза. Вот уже пятый год, как я живу без этого страшного заболевания, которое мучило меня больше 20 лет.

За это время лечили меня и антибиотиками, и другими препаратами, но все они были хорошим «кормом» для кандиды. Не буду описывать, что мне пришлось пережить — это поймет лишь тот, кто знаком с этим заболеванием не понаслуху.



лышке, — пока один знающий доктор, изучив мой случай, не поставил диагноз: кандидоз мочевого пузыря (а то говорили про венерическое заболевание, оскорбляли). Назначил он мне лечение, но и оно оказалось неэффективным: боли прекращались только на время. Вот тут-то я и решила лечиться травами. Я вспомнила, что в молодости болела холециститом. Ни лекарства, ни лечение на курортах не давали ощутимых результатов. Тогда мне дали народный рецепт, которым я лечилась в течение 2 месяцев и потом на 10 лет забыла, с какой стороны находится печень. Кстати, и кишечник перестал беспокоить. Вот я и решила снова обратиться к травам. Начала перебирать всю соответствующую литературу, подбирала рецепты. Моя бабушка хорошо разбиралась в травах. Когда я была маленькая, она меня брала с собой в лес, мы вместе собирали травы. Она рассказывала мне об их лечебных свойствах. Так что у меня был некоторый опыт в этом деле. Нашла я рецепт, который лечит всю мочеполовую систему. Он в итоге мне и помог.

Чай черный байховый — 100 г

Чай зеленый

(крупнолистовой, хорошего качества) — 100 г

Зверобой — 2 столовые ложки

Толокнянка — 2 столовые ложки

Плоды шиповника — 3 столовые ложки

Лист брусники — 2 столовые ложки

Ягоды можжевельника — 1 столовая ложка

Почки или лист березы — 1 столовая ложка

Василек (цветы) — 2 столовые ложки

Кукурузные рыльца — 1 столовая ложка.

Травы я измельчила ножницами, смешала до однородной смеси. У меня получилась литровая банка лечебного сухого чая. 2 столовые ложки этого сбора я заливала 0,5 л кипятка и настаивала в термосе. На следующий день пила как чай за полчаса перед каждым приемом пищи. Курс — 3 недели. Этот сбор лечит почки, мочевой пузырь, предстательную железу.

Есть одна особенность. Я собирала травы строго по лунному календарю, как в бабушкиных записях было: корни копать в первую и третью фазу луны, а листья, цветы — во



вторую и четвертую. Чтобы не ошибиться, посмотрите по отрывному календарю, там все необходимые сведения относительно лунных фаз есть.

Адрес: Кузнецовой Лидии Николаевне, 613600 Кировская обл., пос. Юрья.

*«ЗОЖ»: Лидия Николаевна написала, что у нее болит рука и ей трудно будет отвечать на письма. Просим это учесть. И еще она просила напомнить: в ее рецепте ничего нельзя заменять и все компоненты брать в тех количествах, как указано.*

## КОРНЯМИ ШИПОВНИКА ЛЕЧИЛИ ДИАРЕЮ

*Расстройство желудка*

Мне 42 года. Болячки есть, но борюсь с ними по вашим рецептам и лечу свою семью. В одном из номеров обратила внимание на рекомендацию лечить почки отваром корней шиповника и насторожилась: не вызовет ли такое лечение запор? Сколько себя помню, в нашей семье применяли отвар корня шиповника при расстройстве желудка как закрепляющее средство. Еще прабабушка моя так лечила поносы, а она травы знала, сама дожила до 93 лет. Вот каким рецептом от диареи мы пользовались.

Накапывали корни шиповника летом в лесу, по возможности толстенькие, вымывали и хорошо высушивали. Хранили в хлопчатобумажном мешочке (измельчать не надо). При необходимости два-три корешка нужно отварить в ковше или небольшой кастрюльке до тех пор, пока отвар не станет цвета крепкой чайной заварки. Выпить в два-три приема с интервалом в час или чуть больше. Если состояние не улучшится, можно сварить еще одну порцию этих же корней, но, как правило, дополнительного лечения не требуется. Помогало безотказно.

Использованные корни можно высушить и убрать до следующего раза, их можно использовать неоднократно, пока цвет отвара не ослабнет, тогда необходимо заваривать новые корни шиповника.

Адрес: Морозовой И.В., 644070 г. Омск, ул. Звездова, д. 107, кв. 108.



## ЙОДИНОЛ, ОН ЖЕ СИНИЙ ЙОД

*Язва 12-перстной кишки*

Подписчицей вашей я стала недавно, с 2002 года, но за 10 лет, что существует вестник, вы, как я понимаю, писали о многом. Но для меня — все ново. Мне хочется поделиться своими наблюдениями о синем йоде. Желание это возникло после того, как в «ЗОЖ» № 4 за 2002 год я прочитала письмо Любови Гавриловны Шахановой из Долгопрудного о йодиноле. О лечебных свойствах этого препарата я знаю из собственного опыта. У меня *язва двенадцатиперстной кишки* уже 8 лет. Обострения наступают весной и осенью. О йодиноле я узнала только в августе 2001 года. Осенью у меня обострилась язва, дело доходило до рвоты с желчью. И я решила попробовать йодинок.

Выпила 1 ст.ложку йодинок и через 1-2 часа стала чувствовать себя лучше. В обед выпила еще 1 ст.ложку йодинок, а вечером уже смогла нормально поесть.

Йодинок продается в аптеках, но его можно приготовить и самим. Я готовила синий йод по рецепту из книги Анастасии Семеновской «Целительные свойства синего йода».

В 50 мл теплой воды развела 10 г картофельного крахмала (1 чайная ложка с верхом), размешала и добавила 10 г сахарного песка (тоже 1 чайная ложка с верхом), 0,4 г лимонной кислоты (несколько кристалликов). Вскипятила 150 мл воды и в кипяток влила полученный раствор крахмала. Варила, как обычный кисель. После охлаждения полученной смеси влила 1 чайную ложку 5-процентного раствора спиртовой настойки йода. Раствор стал синим.

«Синий кисель» хранится всего 18-20 часов в холодильнике.

В аптеках «синий йод», он же йодинок, готовится из поливинилового спирта.

Адрес: Шигаевой Лидии Валентиновны, Чувашия, г. Алатырь, ул.Строительная, д.8, кв.1.



## ДЕНЬ ЗА ДНЕМ ЛЕЧИЛА ЯЗВУ

*Язва желудка и 12-перстной кишки*

Хочу поделиться своим опытом лечения язвы желудка и 12-перстной кишки с помощью диеты.

### *Первый день*

Утром до еды выпила сырое домашнее яйцо.

Через 5 минут съела 1 чайную ложку натурального меда.

Еще через 5 минут съела лист алоэ. Отрезала 3 см, очистила от кожицы и съела.

Через 5 минут съела 1 чайную ложку сливочного масла или 1 чайную ложку облепихового.

Через полчаса можно кушать, как обычно.

### *Второй день*

Утром до еды выпила сырое домашнее яйцо.

Через 5 минут съела 1 чайную ложку натурального меда.

Еще через 5 минут проглотила 1 чайную ложку аптечной настойки прополиса.

Через 5 минут съела 1 чайную ложку сливочного масла или 1 чайную ложку облепихового.

Через 30 минут можно кушать.

Дни чередовать: первый день, второй день. Курс — 1 месяц, потом 1 месяц перерыв, и так до полного излечения.

Адрес: Емельяновой Зое Николаевне, 170002 г. Тверь, ул. А. Завидова, д. 19, кв. 70.

В.К.: Продукты (мед, сливочное масло, яйцо), используемые в терапии язвенной болезни, обладают одним общим свойством — влияют на инстинктивные системы. Вероятно, именно нормализация инстинктивных систем даст хороший терапевтический эффект. Сливочное масло (в умеренных количествах) хорошо влияет на слизистую желудка.

Алоэ же напрямую воздействует благотворным образом на «море пищи», слизистые желудка и кишечника. Под «морем пищи» китайцы понимали все органы и системы, участвующие в пищеварении.



## СТАРЫЙ РЕЦЕПТ: МАСЛО С МЕДОМ

*Язва желудка с повышенной кислотностью*

Перенесла я язву желудка с повышенной кислотностью. В 1962 году лечилась по поводу своей язвы в санатории в Железноводске. Старенький врач дал мне хороший рецепт и при этом даже пошутил: «Деточка, я дам тебе такое средство, что ты будешь сюда приезжать только отдыхать, а не лечиться».

По его совету заказала я знакомому пчеловоду рамку с медом. Вырезала из нее 800 г, столько же купила сливочного магазинного масла (не домашнего, там повышенная кислотность). Растопила мед с воском на паровой бане, остудила (застывший воск отдала обратно пчеловоду), а мед снова растопила на паровой бане, положила 800 г масла и еще раз растопила вместе с маслом. Остужая кастрюлю в проточной воде, помешивала массу деревянной ложечкой. Потом переложила все в баночки и поставила в подвал (холодильника у меня тогда не было). Принимала по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

Поначалу было вкусно, сладко, а потом опротивело. Закрою нос, съем, рот прополощу, нос открою. Лекарств никаких не пила, но диету соблюдала. Когда съела всю медово-масляную массу, моя история с язвой закончилась (тьфу, тьфу, чтоб не сглазить!). Врач, правда, предупредил, что в первые два месяца после лечения могут появиться боли, но если через два месяца они не пройдут, то нужно выпить еще пол-литровую банку смеси. Этот рецепт годен при повышенной и нормальной кислотности.

Адрес: Ивановой Лилии Ивановне, 117465 г. Москва, ул. генерала Тюленева, д. 35, кв. 114.



## БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕ- ВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

### РЕВЕНЬ ПРОТИВ ГЕПАТИТА

*Гепатит вирусный*

Хочу рассказать, как я вылечила свою шестилетнюю дочь от вирусного гепатита. Девочка ходила в детский сад, была очень подвижной, здоровой. Вдруг я стала замечать, что она плохо ест, кожа приобрела серо-желтый оттенок, словом, ребенок тает, как свечка. Детский врач установила гепатит, выписала кучу таблеток. Но тут случилось мне узнать рецепт от желтухи. Им-то я и воспользовалась.

Надо накопать корней ревеня, высушить, растолочь в ступке, 2 столовые ложки сухого корня залить 2 стаканами воды, кипятить 20 минут на медленном огне, закутать, а наутро процедить. Горький настой чайного цвета пить по столовой ложке три раза в день перед едой, заедая чайной ложкой меда. Дочери я давала половину этой порции, таблетками не пользовалась. Через два месяца сделала перерыв на две недели и продолжила курс лечения до полного выздоровления.

Слава Богу, дочери уже 45, о гепатите давно забыла. Кстати, заготовленный летом корень ревеня можно хранить сухим 2-3 года.

Немного о себе. Я уже 5 лет не принимаю таблеток и уколов, не ношу теперь очков. Избавилась от многих хронических заболеваний. Труд и труд над собой помогает держаться на ногах. Питаюсь без мяса и рыбы. Занимаюсь зарядкой. Много



поправила в своем здоровье, но правая рука пока бездействует — писать не могу, поэтому адрес мой прошу не печатать.

Екатерина Ивановна Немчинова.  
г. Новосибирск.

## СОК НАЧИНАЕТ, МАСЛО ЗАКАНЧИВАЕТ

*Желчнокаменная болезнь*

Мне нужно было год назад удалить желчный пузырь, так как он не функционировал и был забит камнями. Прочитав «ЗОЖ», я решила пить сок из листьев одуванчика. Пила сок 5 месяцев.

Пропускала листья через мясорубку, отжимала 0,5 рюмочки (25 г), доливала столько же воды и за 30 минут до еды выпивала этот сок. Пила 3 раза в день.

В ноябре сделала УЗИ. Оказалось, камни остаются в желчном пузыре, но мелкие. Я стала пить травы:

спорыш, бессмертник, шиповник (корни). Пила все это в январе и феврале. Трав брала по 1 столовой ложке на стакан воды, заваривала в термосе. Пила пару глотков перед едой примерно за 30 минут.

Затем пришлось чистить печень и желчный пузырь оливковым маслом с лимонным соком. Вот тогда и пошли песок и камни. Они были множественные и разные. Сок одуванчика, думаю, сыграл свою роль, а докончило дело оливковое масло с соком лимона. Когда после всего этого я сделала УЗИ, картина была совсем другая. Протоки печени чистые, в желчном отдельные мелкие камни. Самочувствие хорошее. А вообще печень давала о себе знать 40 лет, с 1962 года. В почках раньше УЗИ показывало песок, теперь его нет.

Адрес: Звягиной А. Е., 450068 г. Уфа, ул. Ушакова, д. 84, кв. 64.

## О ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ СВОЙСТВАХ ОВСА (ВОЗВРАЩАЯСЬ К НАПЕЧАТАННОМУ)

*Желчнокаменная болезнь*

Мое письмо «Овес сделал свое дело» было напечатано в «ЗОЖ» № 5 за 2002 год и вызвало много вопросов. Я писала



что при помощи овса избавилась от камней в желчном пузыре. Рецепт, которым я вылечилась, взяла из номера вестника «ЗОЖ» — дала почитать соседка по палате, когда я в очередной раз лежала в больнице. Его описание есть в №9 за 1999 год и в № 14 за 2000 год (стр. 14). Но так как эти номера вестника есть не у всех, а письма с вопросами ко мне идут до сих пор, то на всякий случай я опишу еще раз, как я лечилась.

1 стакан неочищенного (в шелухе) овса промыла, пересыпала в кастрюльку, залила 1 литром кипятка и поставила на плиту. Как закипела вода, убавила огонь, и овес варился в течение одного часа. Затем сняла с огня, процедила. Процеженный отвар выпила за день в несколько приемов, когда хотела, до или после еды — не имеет значения, главное, чтобы отвар был теплым. Курс лечения — 40 дней, но я пила все 60. Диету специально не соблюдала, но давно уже не ем острого, жареного и жирного. Камни растворяются и выходят без боли.

**Адрес:** Галицкой Нине Васильевне, 243220 Татарстан, Бугульминский р-н, с. Н. Александровка.

*«ЗОЖ»: Нина Васильевна просила больше не беспокоить ее письмами, так как ей трудно отвечать. Она подробно разъяснила, как готовила отвар. Так что прочитайте внимательно еще раз ее письмо, и — вперед.*

**В.К.:** По поводу растворения камней в желчном пузыре. В традиционной китайской медицине есть функциональная система с поэтическим названием *море пищи*. Эта система включает в себя слизистые желудочно-кишечного тракта от полости рта до ануса. В том числе и слизистые желчного пузыря и протоков печени. Листья и корни одуванчика как раз и влияют на систему *море пищи*, нормализуя ее работу. Вероятно, именно это воздействие и способствует растворению конкрементов в желчном пузыре. Отвар овса также влияет на слизистые желудочно-кишечного тракта.

Сейчас очень популярно исследование желчного пузыря и других внутренних органов на предмет камнеобразования с помощью УЗИ. В связи с этим резко возросло количество операций по удалению желчного пузыря, так как УЗИ спо-



собно определить даже самые незначительные образования. Пациента «огорошивают», мол у вас все «забито» камнями, и он, бедняга, соглашается на операцию. А раньше, когда УЗИ не существовало, делали рентген, который гораздо «мягче» в плане приговора по камням.

Опыт автора письма весьма показателен. Человеку сказали, что пузырь не функционирует и переполнен камнями — надо удалять. А он начал искать, пробовать на себе, в общем-то, несложные рецепты, и в результате — никакой операции не потребовалось. То есть ура! Желчный пузырь спасен! А ведь он, по китайским понятиям, относится к полым органам и, напомним, регулирует деятельность моря костного мозга. Значит, Звягина А.Е. не только сохранила все-таки важный орган, но и целостность системы «желчный пузырь». А система «желчный пузырь» контролирует обменные процессы в соединительных тканях — в первую очередь суставах и слизистых. Поэтому сохранение желчного пузыря является косвенной профилактикой полиартрита.

### ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ ПРОТИВ ЛЯМБЛИОЗА

Когда дочери было 7 лет, у нее обнаружили лямблии в печени. Девочку лечили несколько раз в больнице, но при каждом новом обследовании обнаруживали лямблии. Люди подсказали кушать семена тыквы.

Стакан семечек почистить и съесть сырыми за один раз. Стараться не пить воды как можно дольше.

Мы съели 3 стакана семечек, и лямблий врачи больше не находили.

Адрес: Пышкиной Н.Н., 347930 Ростовская обл., г. Таганрог, ул. Чехова, д. 271 в, кв. 77.

### ЗОЛА ОТ ЛЯМБЛИЙ

Как-то пришла ко мне соседка и со слезами сказала, что сына увезли в больницу с болями в области печени. Когда пришли результаты анализов, выяснилось, что печень пора-



жена лямблиями. Вот отчаявшаяся мама и пришла ко мне за рецептом: слышала, говорит, что есть у нас народное средство от этой напасти. Я и дала ей рецепт. Через полчаса дочь, вернувшись из магазина, сказала, что соседка с мужем уже готовят лекарство у подъезда на скамеечке.

В больнице мальчик прошел один курс медикаментозного лечения, и его отпустили домой на неделю. Потом соседка рассказывала, уже со слезами радости, что как раз за эту неделю они и вылечили сына. Сделав анализы, врачи не обнаружили лямблий, печень пришла в норму, и мальчика выписали домой. Жалко, что я не знала этого рецепта, когда лямблиозом страдала моя дочь. Вылечили ее аминохинолом, а вот профилактику я проводила этим народным средством.

Нужно взять несколько веточек липы, немного подсушить, поломать их помельче и сжечь в металлической посуде (в консервной банке или миске). Пепел просеять через сито, чтобы не было комочков. Зола, или пепла, все равно как назовете, нужно 1 ст. ложку с горкой. Разделите ее на 7 частей. Затем каждую часть смешивать с 0,5 чайной ложки меда и принимать утром и вечером после еды, запивая стаканом теплого молока. Курс — 3 дня (утро-вечер), а на 4-й день принять последнюю, седьмую часть утром. Эта пропорция рассчитана на детей 12–14 лет.

Адрес: Спиркачевой Татьяне Дмитриевне, 248008 г. Калуга, ул. Тарутинская, д. 101.

## МЕДИЦИНСКИЙ ДЕГОТЬ ОТ ОПИСТОРХОЗА

*Цирроз и камни в печени, описторхоз*

Собираю рецепты народной медицины от всех болезней, посылаю их людям уже 20 лет. Сама лечусь травами, их настоями, отварами, добавляю в чай, а еще пью травяные бальзамы по своим рецептам.

Решила написать вам о лечении цирроза печени:

принимать сок квашеной капусты, приготовленной обычным способом, только без соли, 2 раза в день, чередуя со свекольным соком.



А 10 лет назад у меня определили описторхоз! Попала в больницу, надеялась на быстрое выздоровление, но соседки по палате развеяли мои мечты. А одна подсказала, что надо взять медицинский деготь и попить его раз в день по схеме:

1-й день — 2 капли на чайную ложку воды или молока; 2-й день — 4; 3-й день — 6; 4-й день — 8; 5-й день — 10; 6-й день — 8; 7-й день — 6; 8-й день — 4; 9-й день — 2.

Выдержав пропорции и схемы, пошла сдавать анализы. Все оказалось нормально, я больше не больна!

Есть у меня особое средство против песка в печени:

250 г сока алоэ, 500 г красного сухого виноградного вина, 500 г меда. Все размешать и поставить на 10 дней в темное прохладное место, иногда взбалтывать. Затем перемешать и принимать внутрь 3 раза в день до еды по столовой ложке.

Адрес: Гилиной Эльвире Викторовне, 654007 Кемеровская обл., г. Новокузнецк, Кузнецкстроевский пр., д. 18, кв. 136.

В.К.: Капуста как продукт уже оказывает благотворное влияние на обменные процессы в печени. Кроме того, в системе традиционной китайской медицины принято считать, что печень «любит» продукты кислого вкуса. Поэтому сок квашеной капусты может быть эффективен при различных заболеваниях печени. Также и клюква весьма полезна при заболеваниях печени.

## ОТ ЦИРРОЗА ПЕЧЕНИ МЕНЯ СПАСЛИ ТРАВЫ И МУМИЁ

В 1990 году мне поставили диагноз: цирроз печени. От него буквально за месяц «сгорела» моя теща в 1977 году, так что вы можете себе представить мое состояние. Сослуживец посоветовал мне обратиться к одному целителю, который в те годы жил в поселке Баякул, это в Казахстане. Целитель дал мне рецепт, в состав которого входили травы и мумиё. Я лечился в течение года и, слава Богу, жив и здоров до сих пор. При обследовании цирроза у меня не обнаружили. Мо-



жет быть, этот рецепт поможет другим, тем более побочных эффектов у лечения нет.

Сначала расскажу, как готовить лекарство, а потом — как принимать.

Первая смесь трав: цикорий — 20 г, хвощ полевой — 20 г, тысячелистник — 20 г, зверобой — 20 г.

Вторая смесь трав: адонис — 20 г, хвощ — 20 г, тысячелистник — 20 г, чистотел — 40 г.

Способ приготовления настоя.

В чистую посуду опустите 1 столовую ложку смеси (соответственно первой или второй), залейте 1 стаканом (250 г) крутого кипятка, прокипятите на водяной бане в течение 30 минут. Остудите при комнатной температуре, процедите. Эту порцию разделите на 3 части. Принимайте 3 раза в день до еды за 25–30 минут.

Но начинать лечение нужно с мумиё.

Пол-литровую банку хорошо промойте, заполните кипяченой водой и растворите 0,5 г мумиё. Принимайте за 25–30 минут до еды 3 раза в день по 1 столовой ложке в течение 24 дней. Потом 10 дней принимайте первый состав трав, 24 дня — опять мумиё (0,7 г на 0,5 л), следующие 10 дней — второй состав трав, 24 дня мумиё (0,9 г на 0,5 л) и так далее. То есть каждую последующую десятидневку прибавлять по 0,2 г мумиё на тот же объем воды.

Итак, повторю. Я начал с того, что принимал мумиё (0,5 г на 250 г воды) 24 дня, затем 10 дней — 1-й состав трав, затем опять мумиё (0,7 г на 250 г воды) 24 дня, 10 дней — 2-й состав трав, мумиё — 24 дня (0,9 г на 250 г воды), 10 дней — 1-й состав трав и так далее. Лечение длительное, я уж точно не помню, сколько таких курсов пропил, но через какое-то время нужно пройти обследование и посмотреть результат.

Питание рекомендуется белковое, обогащенное витаминами: молочные продукты, отварное мясо (кроме свинины), рыба, овощи, фрукты, соки. Исключите жареное, соленое, будьте осторожны со сладким. Избегайте физических и психологических перенапряжений. Этот рецепт был составлен



с учетом моей язвы 12-перстной кишки. Заодно я избавился и от нее.

Хотел бы пожелать всем читателям здоровья, счастья и терпения в лечении своих болезней.

Адрес: Гущину Николаю Васильевичу, 646830 Омская обл., р/п Нововаршавка, ул. Тельмана, д. 116, кв. 3.

И М

АД

Спешу  
стательно  
вестника

Показа  
месячног  
исследова  
зультат пр  
ходить в т  
дые час-п  
зы умень  
можные д  
зили разви

В течен  
мал амери  
точек стоя  
«Дальфас»  
осины я тр  
ки для нас

Для при  
собирал ко  
кодвижен  
мент. Кора  
впитывает  
очень трудн  
настойки м



## БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

### АДЕНОМУ ВЫЛЕЧИЛ ПО РЕЦЕПТУ ИЗ «ЗОЖ»

Спешу сообщить о результатах лечения аденомы предстательной железы настойкой осиновой коры по рецепту из вестника «ЗОЖ».

Показания УЗИ до начала лечения (18.07.01) и после трехмесячного курса лечения (21.11.01) сильно отличались, хотя исследование проводили на одном и том же аппарате. Результат проведенного лечения был ошеломляющим. Я стал ходить в туалет только 1-2 раза за ночь, а раньше бегал каждые час-полтора. За три месяца объем предстательной железы уменьшился почти наполовину, в то время как всевозможные дорогие препараты в лучшем случае только тормозили развитие болезни.

В течение долгого времени (с начала 1994 года) я принимал американский «Проскар», сегодня 30 мизерных таблеток стоят 1500 руб., японский «Омник», французский «Дальфас» и многие другие средства. На лечение настойкой осины я тратил не более 100 руб., то есть на две бутылки водки для настойки.

Для приготовления настойки на первый курс лечения я собирал кору осины в конце июня, в период активного сокдвижения, а не весной. Хочу отметить один важный момент. Кора осины гигроскопична, большую часть водки она впитывает в себя, и отжать нужное количество жидкости очень трудно. В процессе лечения я понял, что оставшейся настойки мне не хватит, и пришлось сделать еще.



вел лечение до конца, выпил все до последней капли. Вывод: настойку нужно делать с расчетом:

200 г сухой коры на 0,5 л водки. Принимать по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, добавляя 15-20 мл водки. Продолжительность лечения без перерыва — 3 месяца.

И еще одно важное замечание. Когда пропил первый курс и решил повторить, был уже ноябрь. Собрал кору осины и приготовил настойку — она получилась светлой и очень горькой. Два месяца я принимал настойку, увеличил дозировку до 30 капель за прием, но убедился в том, что эта настойка не обладает столь же сильным лечебным действием, как та, что я делал на коре, собранной в конце июня.

Адрес: Марьясову Валентину Григорьевичу, 596400 г. Пенза, ул. Конструкторская, д. 6, кв. 50.

## КОМПРЕССЫ ОТ АДЕНОМЫ

*Аденома, простатит*

Предлагаю рецепт мужчинам, которые страдают аденомой и простатитом.

Купите в аптеке камфарный спирт и бинт, побрейте лобок и пах. Возьмите кусок бинта, смочите камфарным спиртом и наложите компресс на лобок и промежность (от ануса до середины мошонки). Ноги держите вместе. В таком положении сидите или лежите сколько сможете — будет жечь.

Этот метод простой и дешевый, можно сказать, копейный, в то время как операция в наших, к примеру, краях стоит 10—12 тысяч.

Кроме компрессов, полезно круглый год есть тыквенные семечки по 1 стакану в день. Еще хорошо заваривать корни лопуха (сухие и измельченные) — 2 ст. ложки на 0,5 литра воды. Кипятить 10 минут, настоять в течение часа. Пить 3 раза в день по 100 г в теплом виде за 15-20 минут до еды. Пить 1 раз в месяц в полнолуние.

Можно заваривать корни солодки, тоже сухие и измельченные, по 2 ст. ложки на 0,5 литра воды, кипятить 10 минут.



настоять 1 час. Пить 3 раза в день по 100 г в теплом виде за 15-20 минут до еды. Пить тоже 1 раз в месяц в полнолуние.

Адрес: Лыкину Анатолию Алексеевичу, 309190 Белгородская обл., г. Губкин-1, до востребования.

В.К.: Компрессы с камфарным спиртом — способ, вероятно, болезненный, но не исключено, что эффективный. Любой компресс есть усиление кровообращения на поверхности тела в значительной мере за счет оттока крови из глубоких слоев организма. Таким образом, во-первых, улучшается кровообращение в области малого таза, а во-вторых, уменьшается отек непосредственно предстательной железы.

О влиянии тыквенных семечек — см. следующий комментарий.

## О МЕДНЫХ ПЛАСТИНКАХ И МЕДОВЫХ ШАРИКАХ

*Аденома, цистит*

Я уже писала в «ЗОЖ» (№ 17 за 2000 г.) о лечении медной пластинкой. До сих пор идут письма с просьбами выслать медные пластинки. Но мне просто негде их взять. Сама вытащила медную пластинку из старого рефлектора-отражателя. Так что ищите их в старых электроприборах, старые монеты тоже годятся.

Это первое, что мне хотелось бы сказать вам. А второе — поделиться двумя хорошими рецептами.

Первый — от *простатита*.

0,5 кг очищенных тыквенных семечек (нежареных) в зеленой оболочке пропустите через мясорубку, смешайте с 1 стаканом жидкого меда (мед не греть!). Все хорошо перемешать и быстро скатать шарики размером чуть больше лесного ореха. С десятков шариков положить в баночку, оставить в комнате, а остальные положить в холодильник на нижнюю полку. Один раз в день натошак за 30 минут до еды сосать



один шарик. Кончились все шарики — кончилось лечение. Средство это очень сильное, поэтому лечиться нужно не чаще чем один раз в год.

Второй рецепт — от *цистита*.

1 столовую ложку толокнянки залейте 1 стаканом кипятка и кипятите на медленном огне 4-5 минут под крышкой. Добавьте немного питьевой соды. Настоять 1-2 часа. Принимать теплым за 20-30 минут до еды по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Адрес: Лиходед Ларисе Петровне, 614109 г. Пермь, ул. Каляева, д. 14, кв. 38.

В.К.: Медь является хорошим проводником электричества. Вероятно, медные пластины аккумулируют на себе излишние электростатические заряды, которые возникают при воспалении и других патологических процессах в организме.

Тыквенные семечки оказывают влияние на сосудистую систему, особенно в области малого таза и нижних конечностей. Нормализация работы сосудистой системы уменьшает отек и воспаление в органах малого таза.

## БОЛЕЗНЬ ПОЧЕК, КАЖЕТСЯ, ПОБЕДИЛА. НО ДОНИМАЕТ АРТРИТ

*Амилоидоз почек*

В 1996 году у меня заболели суставы — ревматоидный полиартрит. Вскоре стали отекать ноги. В больнице поставили диагноз — амилоидоз почек. Врачи пробовали вводить белок через капельницу. Из-за этого выделение белка с мочой увеличилось. Сначала было 3,3, а после инъекций даже доходило до 32! Отекла ужасно, спала сидя, задыхалась. Сделали проколы. Ушло много жидкости. По совету своей тети стала пить сок свеклы. Очистился кишечник. Есть я тогда уже почти не могла. Но выделение мочи было 300 г в сутки. Не помогали никакие мочегонные препараты. Белок опять поднялся до 32.

Стала пить сок петрушки по 1 столовой ложке 2 раза в день. За 5 дней белок в моче снизился до 9,9. С этим и выпил-



скалась из больницы. Дали мне первую группу инвалидности. Случайно узнала рецепт мочегонного чая и стала его пить.

Лист березы — 1 ч. л.; ягоды можжевельника — 1 ч. л.; лист брусники — 1 ч. л.; лист земляники — 1 ч. л.; трава толокнянка — 1 ч. л.; лист крапивы — 1 ч. л.; лист черной смородины — 1 ч. л.

Засыпать в литр горячей воды, закипит — снять с огня, отцедить через 20 минут и пить как чай за 15 минут до еды 3 раза в день.

Сначала пила по 1/2 стакана, боялась лишних отеков. Потом по целому стакану 2 раза в день. Постепенно количество мочи стало увеличиваться. Белок снизился до 3,3. Пила этот чай весь 2001 год. А недавно прочла в «ЗОЖ» рецепт о чистке крови настойкой крапивы, мяты и чабреца на водке. Провела курс лечения — белок «выходить» перестал! Кажется, дело идет на поправку.

Но обострился артрит. Лежала в больнице. Стала принимать преднизолон (раньше не пила). Очень болят суставы, хожу на костылях. Продолжаю бороться за жизнь, ведь мне только 40 лет.

Прошу читателей вестника — поделитесь, пожалуйста, своими рецептами, как излечиться от ревматоидного артрита.

Адрес: Антоновой Любови, 153030 г. Иваново, ул. Завокзальная, д. 94.

\*\*\*

#### *Мочевого пузыря воспаление*

Если у вас случилось воспаление мочевого пузыря, скажем, после гриппа или ангины, то попробуйте заваривать корень петрушки корневой сладкой. Этот рецепт нам посоветовала бабуля в поликлинике.

Помыть корень зубной щеточкой, порезать на кружочки толщиной 0,5 см и залить 0,5 л кипятка. Настоять и выпить за день. Я пила настойку в течение 12 дней.

И воспаление прошло, и настойка оказалась вкусной. Даже съела корешки.

Адрес: Николаевой Лидии Прокопьевне, 454902 г. Челябинск, п/о Шершни, ул. Гидрострой, д. 2, кв. 9.



## ЧУДО ЧТО ЗА УКРОП!

*Мочевого пузыря воспаление*

Несколько лет назад мы ездили на грузовой машине за ягодами. Я сидела в кабине, пол был дырявый, и снизу здорово поддувало. Когда мы уже вернулись из леса, у меня началась сильная боль в области мочевого пузыря, и меня на этой же машине отвезли в ближайший медпункт. Там сделали внутривенное вливание, обезболивающие уколы. Конечно, в какой-то степени помогло. Но вернулась домой — опять начались боли. Фурадонин и другие лекарства помогали слабо. После долгих страданий я высчиталась таким простым народным способом.

Заварила на глаз 2-4 ст. ложки семян укропа на кружку кипятка, настояла и выпила залпом. Пила каждый день утром и вечером. В течение 4-7 дней боли прекратились. А сон какой от укропа! А спокойствие! Чудо что за укроп!

Адрес: Зинаиде Михайловне, 630533 Новосибирская обл., п. Красный Яр, д. 34, кв. 4.

В.К.: Укроп оказывает влияние на сердце, печень, почки, легкие, селезенку. В небольших дозировках при употреблении в пищу лечебный эффект не столь очевиден. Другое дело — лечебные дозы, как в приведенном рецепте.

## БЕСЦЕННЫЙ РЕЦЕПТ ОТ ПИЕЛОНЕФРИТА (ВОЗВРАЩАЯСЬ К НАПЕЧАТАННОМУ)

В «ЗОЖ» № 4 за этот год было опубликовано мое письмо «Бесценный рецепт от пиелонефрита». В связи с тем, что ко мне начали приходить письма с просьбами кое-что уточнить, я поняла, что это нужно сделать как можно быстрее. В частности, получила письмо с Украины, автор которого спрашивает: каким стаканом мерить количество компонентов, можно ли использовать алоэ 4-летнее (а не только 3-летнее) и сколько же должно в итоге получиться отвара? Думаю, что



если у одного человека возникли эти вопросы, то они появятся и у других. Поэтому решила ответить через «ЗОЖ».

Я писала, как готовить отвар и что в результате должно получиться его около 3 литров. Что касается алоэ, то чем оно старше, тем лучше. Насчет же мерного стакана для меда, сока алоэ и шиповника — он должен быть обычный, 250-граммовый.

Отжимать отвар лучше через марлю. Итак, еще раз повторю, как его готовить.

1 кг неочищенного овса с шелухой промыть и залить 5 литрами воды. Кипятить до тех пор, пока 1 л не выкипит. Чтобы точно знать границу воды, залейте в кастрюлю сначала 4 литра воды и отметьте эту границу снаружи. Затем долейте 1 литр и кипятите, пока уровень воды не опустится до вашей отметки. За 5 минут до того, как снять отвар с огня, добавьте 1 стакан молотого сухого (вместе с усиками) шиповника. Потом снимите кастрюлю с огня и через 5 минут процедите (через марлю) содержимое (его должно получиться около 3 литров). Остудите и в чуть теплый отвар положите 1 стакан меда и четверть стакана сока алоэ (широкие листья алоэ перемолоть и отжать сок).

Пить строго через 10 минут после еды 3 раза в день сначала отвар (150 г для ребенка и 200 г — взрослому), а потом такое же количество сыворотки от творога. Это — разовая доза. Сыворотки понадобится тоже около 3 литров.

После того, как вы выпили по 3 л отвара и сыворотки, сдайте анализы мочи. Сделайте перерыв 2—3 недели, и можно повторить курс лечения. Смотрите по самочувствию.

Я такого рецепта нигде не встречала, но знаю точно: кто не ленился, тот добился значительных успехов. Это шанс на излечение.

Я не прошу редакцию не публиковать мой адрес, но убедительно прошу читателей писать мне в крайнем случае: у меня болят суставы, пальцы, и мне трудно отвечать на ваши письма.

Адрес: Пудковой Галине Ивановне, Владимирская обл., г.Киржач, ул. Чехова, д. 5, кв.5.



## А РЕЦЕПТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО БЕСЦЕННЫЙ

*Пиелонефрит, мочевого пузыря воспаление*

28 лет я болела хроническим пиелонефритом. А в 1995 году у меня обнаружили камни в почках, самый большой был размером 1х0,5 см. Меня поставили на учет в МКБ.

Я очень благодарна Галине Ивановне Пудковой за ее «Бесценный рецепт от пиелонефрита» («ЗОЖ» №4 за 2002 г.), который мне помог. Сразу оговорюсь: алоэ у меня было не 3-годовалый, а где-то 6 — 7-летний. В остальном я строго следовала рекомендациям Галины Ивановны.

После первых двух трехлитровых банок отвара мне стало даже хуже, были сильные боли в правой почке, но потом наступило улучшение. В начале третьего курса (на третьей трехлитровой банке) стали выходить камни. Все проходило безболезненно, я их сосчитала: вышли 11 штук. Через 2 недели сделала УЗИ: ни пиелонефрита, ни камней... Чувствую себя хорошо.

Хочу сказать большое спасибо и Марии Федоровне Кудрявиной из города Белая Калитва — по ее рецепту я вылечила мочевой пузырь. Долгое время у меня было воспаление, частые позывы, рези.

По совету Марии Федоровны я положила на газовую плиту красный кирпич, сильно разогрела в течение минут 30, потом поместила его в ведро и капнула 5 капель скипидара. Тепло оделась, обулась и села на ведро. Конечно, ведро обмотала полотенцем, чтобы не обжечься. Мария Федоровна не написала, целый нужен кирпич или половинка. От целого очень горячо, поэтому я взяла 3/4 кирпича, он как раз уместился на дне моего ведра. Я сразу почувствовала облегчение, за ночь встала только 2 раза, а то бегала по 8 раз.

Адрес: Петровой Г.А., 446660 Самарская обл., Борский р-н, с. Борское, ул. Хивинская, д.5.

В.К.: Причиной воспалительных заболеваний мочевого пузыря, как правило, является переохлаждение. Следовательно, в терапии таких заболеваний необходимы согревающие процедуры. Обычно используют грелку, но можно и



кирпич в парах скипидара. Кстати, скипидар обладает раздражающим, а следовательно, и согревающим эффектом.

## И КАМНИ ОБРАТЯТСЯ В ПЕСОК

*Почечнокаменная болезнь*

Хочу поделиться рецептом, с помощью которого я вывела камни из почек. У меня часто случались приступы, камень сдвигался, причиняя жуткие боли, и меня сразу увозили в больницу. Однажды камень застрял в мочеточнике. Меня направили во Владивосток на консультацию, там сделали УЗИ и сказали, что камень выйдет сам. В очереди к врачу одна женщина посоветовала мне сделать такую смесь.

Взять 1 стакан молотого чеснока, 1 стакан медицинского спирта, 1 стакан молотого цветущего подсолнуха (шапочку брать целиком, не отделяя семечки и лепестки), 1 стакан меда и 1 стакан сока алоэ. Все перемешать, переложить в банку и на 12 дней поставить в темное теплое место. Принимать по 1 столовой ложке натошак за 1 час до еды, жевать как жвачку, потом выплюнуть.

Мне помогло, все камушки вышли песком. Теперь я каждое лето заготавливаю такую смесь для профилактики.

**Адрес:** Казимировой Марии Евдокимовне, 692413 Приморский край, п. Кавалерово, ул. Невельского, д. 1, кв. 34.

**В.К.:** Почки — это своеобразный фильтр на кровеносной системе. Задача камнерастворения в почках сводится к тому, чтобы улучшить обменные процессы в почках, а также наладить состояние слизистых мочеточника и убрать воспаление. Все в этом рецепте соответствует поставленной задаче: цветущий подсолнух влияет на почки, алоэ — на слизистые, чеснок с медом снимают воспаление и служат консервантами лекарства. То, что лекарство не надо принимать внутрь, вполне объяснимо — в нем присутствует 200 мл спирта, и оно во время пережевывания во рту хорошо всасывается прямо в полости рта. Таким присмом, кроме того, хорошо стимулируются слизистые.



Из трав, хорошо влияющих на почки, можно также порекомендовать пить настой зверобоя, эрвы шерстистой (пол-пала), или хвоща полевого, или листьев ортосифона тычиночного — последний увеличивает секрецию желудочного сока, то есть хорош при сопутствующей анемии, вялости желудка, тесно связанного с почками в обмене жидкостей.

1 ст. ложку травы заварить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, процедить. Пить теплым в 3 приема за 1 час до еды, добавляя мед, в течение двух недель.

Необходимо только помнить, что появление камней в почках не всегда зависит от нарушений обменных процессов в самих почках. И хорошо бы не только растворить камушки в них, но и остановить сам процесс их образования, то есть «почистить» кровь и вообще организм. Для этого послужат побеги черники обыкновенной. Они бывают в аптеках, но можно собрать их и самому — сырье хранится 3 года.

2 ст. ложки измельченных побегов заливают стаканом воды, доводят до кипения, настаивают, процеживают и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1 месяца.

Торопиться с выведением камней из почек не следует. Камень, будучи недорастворенным, может двинуться, возникнет почечная колика. В таком случае помогут 1-2 таблетки но-шпы и горячая ванна; конечно, надо вызвать врача. В целом нужно стремиться к налаживанию всех обменных процессов в организме, гармонизации отношений между всеми органами. Такими свойствами обладают, например, настойки корней женьшеня (улучшает деятельность всех плотных органов), корней аралии (нормализует эндокринную систему) и эхинацеи (помогает всем полым органам). Сейчас они есть практически в каждой аптеке. Принимать их можно порознь или вместе по 1 ч. ложке каждой на 1/4-1/3 стакана воды утром и вечером перед едой в течение 2-3 месяцев. Особенно хорошо это людям старшего и пожилого возраста.



## ВРАЧ КАМНЕЙ НЕ ОБНАРУЖИЛ

*Почечнокаменная болезнь*

Многие спрашивают: «Как избавиться от камней в почках?». Я — пенсионерка, мне 60 лет. Поделюсь опытом, который испытала на себе.

У меня были камни в почках по 0,9 мм в каждой, предлагали операцию, я отказалась и стала сама как могла выводить камни.

Летом делала соки из моркови, свеклы и огурца:

1 стакан сока утром из трех составляющих, натошак.

Осенью и весной делала смесь: 0,5 кг петрушки, 200

г меда и 1 лимон. Пропустить через мясорубку пет-

рушку и лимон, а в конце добавить мед. Есть по

1 столовой ложке до еды 3 раза в день (это очень

вкусная смесь). Курс — два месяца, весной и осенью.

Пропейте так годика два и периодически делайте УЗИ.

На первом году камни дробятся, а на следующий год выводятся безболезненно и не почувствуете, когда выйдут.

Адрес: Котовой Ф.М., 414013 г. Астрахань-13, ул. Мелиоративная, д. 4, кв. 73.

## ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ ВЫГНАЛО КАМЕНЬ ИЗ ПОЧКИ

*Почечнокаменная болезнь*

У меня были камни в правой почке. Пила прописанные врачом таблетки, но улучшений не было. Тогда врач предложил операцию, но мне уже 79 лет. Какая тут операция! Стою и плачу. Ко мне подошла пожилая женщина и спросила: «В чем дело?» Я ей все рассказала. И она посоветовала:

купить в аптеке льняное семя, запарить 1 чайную

ложку семян на стакан воды и прокипятить смесь.

Пить в течение двух дней по полстакана каждые два

часа. Прокипяченная смесь будет довольно густой,

поэтому перед приемом ее нужно будет разбавить

водой. Если вкус вам покажется неприятным, добавь-

те лимонный сок.

Я пила льняное семя 1 месяц, и ... камней вроде бы и нет.

Адрес: Попив Софье Никандровне, 340004 г. Курган, ул. Кольцова, д. 41.



## ПРО САХАР И ЛУК

*Почечнокаменная болезнь*

В последнем, 24-м номере за 2000 год было опубликовано мое письмо «Сахар и лук камни в почках перетрут». С тех пор прошло почти полтора года, а письма с вопросами до сих пор идут. Мне трудно отвечать на каждое, поэтому я снова пишу в вестник, чтобы повторить тот рецепт и внести кое-какие уточнения.

Понадобится 400 г сахарного песка и 1 кг репчатого лука. Лук выбирайте покрупнее, посочнее. Очистите лук от шелухи и пропустите через мясорубку. Смешайте в одной кастрюльке лук и сахар и поставьте на огонь. После закипания убавьте огонь до самого слабого и тушите 2 часа, помешивая. После этого сразу процедите через сито или марлю массу, пока горячая, потому что остывшая она плохо отжимается. Смеси должна получиться неполная пол-литровая банка, не менее 400-450 г, но, может, и побольше. Цвет смеси должен быть коричневатого или желтоватого оттенка, но не белого. Полученную смесь разделите на четыре равные дозы и принимайте, предположим, в 8-12-16-20 часов за 15-20 минут до еды. Не запивать! Смесь должна быть комнатной температуры. Ешьте свою обычную пищу, диеты никакой не нужно. Курс лечения — 1 день. За день нужно выпить всю смесь.

Песок будет выходить по окончании приема смеси в течение нескольких дней. Для профилактики повторить лечение через год, но можно и раньше. Вреда не будет.

Адрес: Гориной Людмиле Николаевне, 113535 г. Москва-535, ул. Дорожная, д. 7-3-6.

## ЛЕЧУСЬ ЗЕМЛЯНИЧНЫМ ВАРЕНЬЕМ

*Почечнокаменная и желчнокаменная болезнь*

13 лет назад стали меня мучить боли в печени и в почках. Пошла на рентген. В желчном пузыре — никакого просвета, в почках камни. Иду из больницы, голову повесила. Неужели придется лечь под нож? А сердечко-то слабое. На автобусной остановке встретила соседку. По-



делилась с ней своей бедой. Она мне и говорит, мол, не так страшен черт, как его малюют. И посоветовала мне:

набрать земляники и сварить литр варенья. Первый день принимать его до еды минут за 20 по 1 чайной ложке 3 раза в день. На второй день пить по 2 чайные ложки 3 раза в день до еды. Так всю неделю, прибавляя по 1 чайной ложке за прием, пока количество ложек не достигнет 7. На восьмой день съесть по 8 чайных ложек за 1 прием также 3 раза в день и попить чаю из листочков земляники. А потом повторить курс заново. Лечиться 8-дневными курсами, пока все варенье не кончится. После этого лечения пить без ограничений в течение 3 месяцев лист земляники, заваренный как чай.

Сейчас я кушаю все: и соленья, и копченья и даже забыла, где находятся почки.

Адрес: В.К., 671161 Бурятия, г. Гусиноозерск, ул. Восточная, д. 5.

## ПИЕЛОНЕФРИТ ПОД КОНТРОЛЕМ

*Цистит, пиелонефрит*

Мне 38 лет, работаю медсестрой. Похвалиться здоровьем не могу, но хочу поделиться с читателями газеты тем, как можно укрепить иммунитет и избежать обострения хронических болезней.

В 1987 году из солнечной Башкирии мы с мужем переехали в город Весьегонск, находящийся на берегу Рыбинского водохранилища; кругом много болот, климат, надо сказать, сыроватый. Все было бы хорошо, но вот беда: с первыми холодами обострялись все мои болячки, и с каждым годом букет их пополнялся. Начиналось все с гнойной ангины, которая почему-то, как долгоиграющая пластинка, то утихала, за счет антибиотиков, которые мне выписывал мой лечащий доктор, то возобновлялась вновь. Постоянными спутниками были цистит и аднексит, затем заработала хронический пиелонефрит. Вспоминать не хочется, как это все происходило, иммунитет не работал, не было никаких сил



бороться, иной раз думала, что это моя последняя осень. Но, к счастью, выход был найден. И помог мне возродиться к жизни чеснок, а точнее, чесночная настойка:

250 г чеснока измельчить, залить водкой 250 г, настоять 10 дней, отжать. Пью я его по 1 неполной чайной ложке утром и вечером до еды. Теперь обходит меня стороной и эпидемия гриппа.

Чтобы не обострялся пиелонефрит, пью чай из листьев брусники:

1 столовую ложку листьев брусники на 1 стакан кипятка, кипятить 5–10 мин., процедить, пить по 2–3 ложки 3–4 раза в день. В бруснике сочетаются два ценных фактора – это мощный мочегонный эффект и противовоспалительное свойство.

За последнее время не выпила ни одной таблетки, спасение нашла в природных целителях — травах. Собираем их сами, лечимся и помогаем другим людям.

Адрес: Зиганшиной Ирине Анатольевне, 171720 Тверская обл., г. Весьегонск, ул. П. Морозова, д. 2 б.

В.К.: Воспаление почечных лоханок (то есть пиелонефрит) тесно связано с хроническими переохлаждениями. В китайской медицине меридиан почек и мочевого пузыря проходит очень близко к поверхности тела. Поэтому эти органы так страдают от простуд. Причем опасны переохлаждения не только области поясницы, но и затылка, шеи, верхней части спины. Особенно следует беречься сквозняков и переохлаждений тем, у кого уши не «классической» формы. Китайские эскулапы отмечали, что у таких людей и почки, соответственно, «сидят» несимметрично либо больше средних, «классических» по размеру, то есть каким-то образом повторяют форму и посадку ушей. Обменные процессы в таких почках идут либо быстрее, либо медленней нормы, что и приводит к разного рода патологиям. А вот если уши небольшого размера и аккуратно прилегают к голове, то с почками наверняка проблем не возникнет. Кстати, чем меньше внутренний орган, тем он сильнее. Можно взять как пример сердце. У больших людей гораздо чаще случаются различные сердечные недуги, чем у сухощавых и ниже среднего



роста. Размер сердца, кстати, соответствует размеру кулака.

Но вернемся к пиелонефриту и приведенному рецепту. Чеснок — универсальный продукт, нормализующий работу сердечно-сосудистой системы, частью которой и являются почки. Алист брусники — это вообще в основном почечный спаситель, влияющий на все свойства и патологические состояния системы «почки». Сочетание чесночной настойки с питьем чая из листа брусники — это пример удачной находки читателем «ЗОЖ» метода лечения серьезного заболевания народным способом.



## БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

### САХАР СНИЗИЛА ФИЗАЛИСОМ

*Диабет*

На себе самой испытала все «прелести» диабета. Долго и нудно лечилась разными медикаментами, соблюдала диету, сладкое только на сорбите или ксилите, изредка позволяла себе немного фруктового сахара. Но толку от лечения не было никакого. Уровень сахара в крови оставался высоким. А снизила его я физалисом.

Посеяла один раз на даче физалис. Старалась его есть ежедневно и как можно больше. Отказалась от помидоров в пользу физалиса. Летом и осенью – в салатах с морковью и луком, закатывала на зиму (без уксуса), варила варенье с сорбитом и ксилитом. В нижних ящиках холодильника физалис хорошо сохраняется до весны, но только в своих «рубашечках».

Постепенно сахар в крови стал снижаться, а через год-полтора уровень его нормализовался.

Адрес: Ивановой Лилии Ивановне, 117465 г. Москва, ул. генерала Тюленева, д. 35, кв. 114.

### КАК Я ВЫЛЕЧИЛСЯ ОТ ДИАБЕТА. НЕСАХАРНОГО

С того времени, как выписываю «ЗОЖ», четыре раза в рубрике «Отзовитесь!» встречал просьбы о помощи в лечении несахарного диабета. Двум читателям ответил лично, но потом решил написать в «ЗОЖ» в надежде, что, может, мой опыт поможет значительно большему числу людей.



Было это 25 лет назад. Сентябрьским вечером я поливал сад и случайно облил себя холодной водой. На следующее утро поднялась температура, захандрил. Неожиданно страшная жажда. За одну только ночь я выпивал три чайника воды.

Отправили меня на обследование в республиканскую поликлинику в г. Чебоксары. В течение трех недель ежедневно сдавал анализы. В конце концов поставили диагноз: несахарный диабет. Выписали порошок «Адиурекрин». Действительно, препарат помогал, жажда проходила. В то время лекарство было дефицитом, и мне приходилось частенько страдать от жажды без этого порошка.

Врачи сказали: жить будешь, но болезнь неизлечима. Однако я решил не сдаваться и начал искать выход. Чего только не пробовал, экспериментировал на себе разные методики в течение года. В журнале «Пчеловодство» вычитал много хорошего о прополисе.

Однажды я взял комочек (величиной с грецкий орех) свежего прополиса, покрошил в стеклянную банку, налил туда 100 граммов 70%-ного спирта. Закрыв пробкой и поставил в теплое место. Ежедневно взбалтывал. По истечении двух недель начал принимать по 16–18 капель с ложкой воды или молока 3 раза в день за 20 минут до еды.

После четырехнедельного приема сделал перерыв, не принимал ни «Адиурекрин», ни прополис. Жажда все еще была, но гораздо слабее. Я снова начал принимать прополис и лекарство в течение месяца. Потом прекратил. Шли дни, недели, но жажда не возвращалась! Какая это была радость! Когда я рассказал об этом своему лечащему врачу, она не поверила. А несколько лет спустя я узнал, что еще один больной избавился с помощью спиртовой настойки прополиса от этого проклятого несахарного диабета, который врачи признают неизлечимым.

Адрес: Печкову Петру Алексеевичу, 424386 Чувашия, Яльчикский р-н, с. Б.Яльчики.

В.К.: Случай, рассказанный Петром Алексеевичем, весьма интересен. Действительно, при несахарном диабете стра-



дает задняя доля гипофиза, где вырабатываются гормоны, регулирующие обмен жидкости в организме. У человека наступает неутолимая жажда. Препарат типа «Антидиуретин», выписываемый обычно в таких случаях, спасает положение только при постоянном его применении. По сути, это тот самый гормон, который перестает вырабатывать гипофиз. И если то, что написал Петр Алексеевич, правда (включая и другого человека, вылечившегося от подобного же недуга), то это — настоящая находка, и можно рекомендовать больным несхарным диабетом попробовать этот рецепт. Вреда, уж точно, он не принесет.

Кроме того, можно рекомендовать настойку корней аралии (есть в аптеках), которая также прекрасно действует на эндокринную систему, и гипофиз в частности. Принимать по 1 ч. ложке настойки утром и вечером перед едой.

Также хороши для эндокринной системы *березовые почки* в виде настоя:

1 ст. ложку почек залить 1 стаканом воды, прокипятить на малом огне 3-5 минут, остудить, процедить и пить 3 раза в день по 1/3 стакана за полчаса до еды.

## УЖАЛЬ МЕНЯ, ПЧЕЛА

*Зоб узловой*

Недавно в рубрике «Отзовитесь!» прочитала просьбу Ольги Геннадьевны Алешиной помочь ее 10-летней дочке избавиться от узла в щитовидной железе.

У меня в 19 лет появилось заболевание щитовидки. Правда, узла не было, но все равно неприятно. Искала разные способы. И вот случайно в руки попала книжка 1954 года издания — «Лечебные свойства меда и пчелиного яда». Автор — кандидат медицинских наук Н.П. Иойрыш. Речь шла о лечении ужалением пчел. Я тут же без колебаний решила.

В течение лета ежедневно подвергала себя укусу одной пчелы. После каждого укуса жало вынимала. Вот, собственно, и вся процедура.

В этой книжке описывалось много примеров лечения укусами пчел. Приведу лишь один. Женщина с большим зобом



прожила на пасеке: целое лето. Пчелы кусали ее в разные места, так, чтобы все тело постепенно получало пчелиный яд. Зоб исчез.

Дорогая Ольга Геннадьевна, познакомьтесь с пчеловодами. Они умеют взять пчелу и правильно приложить к телу. Желаю выздоровления вашей дочке.

**Анастасия Ключева.**  
**Волгоград.**

**В.К.:** Вообще в китайской медицине понятия «эндокринная система» не существовало. Гормоны — вещества, которые активизируют те или иные процессы в организме, были открыты только в XX веке. Но, например, с заболеваниями щитовидной железы китайские эскулапы справлялись таким образом. По пульсу определяли, где имеется патологический процесс: если в соединительной ткани, составляющей строу — каркас щитовидной железы, которая вдруг начала увеличиваться в объеме, то лечить надо печень и желчный пузырь, ответственные за соединительную ткань в организме. А если страдает гормональноактивная часть щитовидной железы, то виновата тонкая кишка. Не сама тонкая кишка, как мышечная трубка, а система «тонкая кишка», то есть соответствующая программа, функционирующая в организме.

Воздействовать на тонкую кишку можно, например, с помощью *ламинарии* (морская капуста) или *соплодий ольхи* — и то, и другое есть в аптеках. Тонкая кишка зависит от сердца, поэтому заболевание щитовидной железы часто сопровождается тахикардией. Упомянутая мной ламинария, кстати, хороша и для налаживания обменных процессов в сердце. Кроме того, на систему «тонкая кишка» воздействуют еще *солодка*, *эхинацея*, *душица*, *мята*, *фенхель*, *мелисса*.

Напомню, что если гормональная активность щитовидной железы в норме и имеется только ее увеличение, то тонкая кишка здесь ни при чем, и лечить надо печень. Тут подойдут *расторопша* и *эхинацея* (см. комментарии к разделу «Болезни печени и желчевыводящих путей»).



## СВИНОЙ ЖИР ЛЕЧИТ ЩИТОВИДКУ

*Щитовидной железы воспаление*

Пользуясь советами читателей, я, в свою очередь, хочу поделиться с ними своим опытом. Спасибо всем, кто присылает рецепты, кто не молчит, а рассказывает то, что знает сам.

Моя проблема — щитовидка. Могу посоветовать метод, которым лечусь сама. Отрезаю тонкий кусочек нутряного свиного жира и кладу на ночь на область щитовидной железы. Сверху накрываю целлофаном или пергаментом и связываю старым шерстяным шарфиком. Утром снимаю и промокаю шею салфеткой. Мне хватает 200 г жира. Такие компрессы нужно делать в течение месяца и лучше зимой, потому что, во-первых, легче купить нутряной жир, а во-вторых, если возникнет раздражение на коже, шею можно прикрыть шарфиком или платком — летом это делать сложнее.

И второс — когда ногу сводит судорога, многие пугаются, начинают растирать ногу, вскакивают на пол... Мои дорогие, не волнуйтесь и не пугайтесь. Как только почувствуете, что начинается приступ судороги, возьмитесь рукой за пальчики и потяните на себя. Тяните, пока не пройдет боль. Меня донимали судороги, пока один хороший человек не научил меня их предупреждать. Они стали появляться все реже и реже, пока совсем не пропали.

Адрес: Фонаревой Лидии Александровне, 123585 г. Москва.

*«ЗОЖ»: Лидии Александровне — 79. Ей трудно отвечать на письма, поэтому она просила не публиковать ее адрес.*



## БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

### АДАМОВ КОРЕНЬ СИЛЬНО ЖЖЕТ, НО ЛЕЧИТ ХОРОШО

*Артрит ревматоидный*

Впервые держу в руках «ЗОЖ» № 21 за 2000 год. Мне принесла его дочь, взяла у приятельницы. Иду подписываться, если не опоздала. У нас, в киосках Тольятти, я ни разу не встречала этой газеты. А вам спешу сообщить рецепт для лечения ревматоидного артрита.

Когда мне было 4 года, я застудилась, купаясь в арыке (мы тогда жили в Ташкенте). Была на грани смерти, воспалились все суставы. Диагноз: ревматизм. Мне дважды делали переливание крови (брали у отца). Я выжила, но с возрастом боли в суставах начали возвращаться.

А помогла мне травница: дала адамов корень (тамус) и сказала, как им пользоваться.

100 г адамова корня натереть на мелкой терке, залить 0,5 л водки, добавить немного подсолнечного масла, потому что корень сильно жжет; настоять трое суток. Натирать больные места. Этой настойкой можно лечить все суставные заболевания, в том числе радикулит.

Если будете покупать адамов корень и засомневаетесь, то его трудно спутать. Сковырните кусочек и потрите руку. Жжет, значит, адамов корень, если нет — подделка.

Адрес: Соболевой С.М., 445020 г. Тольятти-20,  
ул. Ушакова, д. 40, кв. 37.



## МОЛОДЫЕ ЛИСТЬЯ БЕРЕЗЫ СПАСЛИ ОТ БОЛЕЙ В СПИНЕ

*Боли в спине*

В 35 лет у меня сильно болела спина. В то время мы с семьей жили в Хабаровском крае. Ехала я как-то в поезде, познакомилась с пожилой женщиной; разговорились. Она занималась траволечением, и я ей рассказала про свою болячку. Вот что она мне посоветовала:

нарвать листьев березы, желательно молодой, выложить их на полотенце и постелить на перину. Я так и сделала. Потом легла на эти листья, хорошо укуталась, накрылась одеялом и проспала 1,5 часа. Когда проснулась, чувствовала себя так, будто поясница у меня никогда и не болела!

С тех пор прошло 9 лет. Если жива та женщина, то низкий ей поклон от меня.

**Адрес: Салюк Нине Аркадьевне, 694210 Сахалинская обл., Поронайский р-н, п.Гастелло, ул. Спортивная, д. 8 д, кв.1.**

**В.К.:** В китайской медицине, в отличие от европейской, есть понятие «море костного мозга». В эту систему (помимо эндотелия, то есть выстилки, артерий и почечных канальцев) включена и межсуставная жидкость, которая при заболеваниях суставов, несомненно, «страдает». На «море костного мозга» хорошо воздействуют листья березы. Именно листья, а не почки. Положительно влияют они и на белое вещество головного и спинного мозга.

Совет, который дала женщина Нине Аркадьевне, целиком совпадает с представлениями китайской медицины о заболевании суставов. Кроме способа употребления листьев, описанного автором письма, могу порекомендовать прием настоя из листьев березы внутрь.

1 ст. ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе ночь, процедить. Пить 3 раза в день через 1 час после еды по 1/3 стакана. Курс — 1 месяц, затем неделя — перерыв, и курс можно повторить.



## ЛЕЧИЛА НОГТИ, А ПОЛЕГЧАЛО СУСТАВАМ

*Боли суставные*

В какой-то книге вычитала рецепт, как укрепить ногти. Они у меня ломкие, слоются, вот и решила подлечить. А рецепт такой:

7 г желатина пищевого растворить в чашке или стакане любой жидкости и выпить в любое время. Курс лечения – 30 дней. Я брала пачку желатина (20 г), на глаз делила на 3 части; одну часть с вечера заливала чашкой воды. За ночь желатин расходилась, утром добавляла теплой воды и выпивала.

Ногти, что интересно, лучше не стали, зато где-то недели через две я стала замечать, что ноги стали порезвее, суставы легче сгибаются, как будто их смазали чем-то. Лечение я проводила не один раз, и всегда эффект был тот же: в середине курса появлялась легкость в движениях.

Адрес: Альчиковой Неле Олеговне, 420073 г. Казань, ул. А. Кутул, д. 50/9.

## КЛЕВЕР И ЦИКОРИЙ – ЛЕЧЕБНЫЙ ДУЭТ

*Боли суставные*

Я подписчица газеты с 2001 года. В вестнике много пишется о различных методах лечения, но у всех разные организмы, и действие препаратов различное. Так что прошу прощения, если кому-то мой совет не поможет. Этот рецепт мне дала одна женщина. Действие его она испытала на себе. У нее сильно болели руки, она не могла даже держать ложку – все выпадало. Помогли ей обычный клевер с красными головками и цикорий. Травы заварить вместе, потому что по отдельности они не действуют – говорю это по собственному опыту.

Моя родственница не могла ходить несколько лет, была на 2-й группе инвалидности. Стала она принимать ванны из клевера и цикория и встала на ноги!

Запарьте в равных пропорциях красный клевер и цикорий (по 20 г каждой травы на 0,5 л кипятка, насто-



ять 1 час) и вылейте отвар в ванну. Посидите в ванне или просто попарьте больные руки.

Адрес: Рыжовой Нине Алексеевне, 423841 Татарстан, г. Набережные Челны, ст. Круглое поле, ул. Гагарина, д. 7, кв. 109.

В.К.: Заболевания суставов в первую очередь связаны с нарушениями в соединительных и хрящевых тканях. Причем большинство заболеваний суставов носит аутоиммунный характер. То есть, когда организм воспринимает свою ткань как чужеродную и начинает с ней бороться. И чтобы мы ни делали непосредственно с суставами, процесс «борьбы со своими» все равно продолжается. Поэтому так трудно избавляться от полиартритов, артрозов и подобных заболеваний.

В китайской традиции за соединительную ткань отвечают печень и желчный пузырь. Считается, что печень в психологическом, духовном смысле — это самооценка, самосознание, иными словами, собственное «Я». Поэтому угнетение нашего «Я» либо со стороны других людей, либо собственное занижение самооценки, вечное недовольство собой, «самоедство», могут нарушать нормальную деятельность систем печени и желчного пузыря. А печень с желчным пузырем — важнейшие органы. Поэтому организм, защищаясь, смещает болезненный процесс дальше — к менее важным частям — соединительным тканям и слизистым оболочкам. Что, собственно, и приводит к болезням суставов и заболеваниям на слизистых.

Иллюстрацией этого процесса могут служить заболевания подросткового периода: сколиоз (искривление позвоночника, ошибочно приписываемое привычке «неправильно» сидеть), частые ангины, гайморит и пр. В «продвинутом» возрасте это — гинекологические заболевания у женщин и простатит у мужчин, а также заболевания суставов.

Поэтому сначала нужно восстановить адекватную самооценку и избавиться от внешних угнетающих факторов. Сделать это можно по-разному — тут у каждого свой путь. Прежде всего надо не таить в себе долгих обид, научиться



прощать и вообще быть терпимее к людям. Повысить собственную самооценку можно, найдя себе какое-то дело, поставив цель и двигаясь к этой цели пусть небольшими, но неуклонными шагами. Можно добросовестно подметать улицы и быть счастливым от того, что ты делаешь мир чище. А можно быть заместителем директора банка и страдать, что над тобой есть начальник и тебе не удастся подняться на более высокую ступень — тут как раз остеохондроз, артриты и прочие недуги дадут о себе знать. Можно ухаживать за больным, помогать близким, одним словом, найти себя в этом мире. Осознание, что сегодня вы что-то сделали лучше, чем вчера, поможет преодолеть болезнь и «порадует» печень, а как следствие, и суставы.

Сейчас мир живет крайне рационально. Стремление вписаться в него заставляет нас подчиниться рационализму, что особенно тяжело тем, кому за 50. По китайским понятиям, «рацио» — это стихия органа «легкие», а легкие подавляют печень. Значит, надо пытаться не быть винтиком нынешней деловой и прагматичной жизни. Во всяком случае, избегать плясать под ее дудку, стараться пробудить в себе личность.

Взглянем теперь на приведенный рецепт с китайской колокольни.

**Цикорий** — продукт, влияющий на систему «желчный пузырь», а следовательно, на обменные процессы в соединительных тканях. Кроме того, он улучшает пищеварение и, таким образом, обменные процессы в организме в целом.

**Клевер** воздействует на систему «трех обогревателей», есть такая программка в традиционной китайской медицине. Аналогов в медицине европейской не сыскать. Так вот, эти три обогревателя в деятельности своей объединяют функции всех полых органов: желчного пузыря, желудка, толстой и тонкой кишки, а также мочевого пузыря. А кроме того, контролируют обменные процессы в хрящевой ткани. Последняя в значительной степени и формирует суставы.

На систему трех обогревателей воздействуют также: плоды аниса обыкновенного, почки березы, цветки пижмы. На



систему суставных поверхностей, то есть непосредственно на хрящевую ткань, оказывают влияние: *корневища и корни марены и пантокрин.*

## СТАФИЛОКОКК ИСПУГАЛСЯ КОЛЮЧКИ

*Остеомиелит детский*

Пять месяцев назад у меня родилась дочь, а через неделю мы с ней попали в больницу с диагнозом «стафилококк». Чем только не лечились, ничего не помогало. Мы, по счастливой случайности, узнали адрес костоправа, который не только помог выправить шсю, но и подсказал рецепт от стафилококка.

Он посоветовал купить у травников золотую колючку. Эту траву еще называют огонь-травка, водосборник (растет она на Кавказе). Насыпать 1 ст. л. колючки в тряпочку, поставить на огонь 1 л воды и, как только закипит, опустить на 1–2 секунды мешочек с травой в воду. Для лечения детей вода должна быть светло-желтого цвета, а для взрослых концентрация должна быть сильнее, для этого подержите мешочек в кипятке подольше. Пить этот отвар можно в любое время и в любом количестве.

Этим же отваром можно промывать глаза. Полезны ванны из золотой колючки.

Взять 2 стакана колючек на 3 л воды, прокипятить 15–20 минут, 30 минут дать настояться и вылить в ванну. Процедуры мы делали 10 дней.

Побочный эффект лечения — незначительное расстройство желудка. Но не пугайтесь: все проходит, как только прекратите пить золотую колючку.

Адрес: Деревянко Елене Алексеевне, 352506 Краснодарский край, г. Лабинск, пр. Сказочный, д. 5.

«ЗОЖ»: Елена Алексеевна поднимает очень серьезную проблему заражения в роддомах разнообразью стафилококка, вызывающего остеомиелит. Официальная статистика об этом умалчивает, однако количество «остеомиелитиков» растет с угрожающей быстротой. Виновны в этом, как правило, сами мамочки и медперсонал послеродовых отделений, не соблюдающие должным образом требования гигиены.



ны: стафилококк передается через кожу, и еще он боится золотой колочки. Иначе это растение, произрастающее на Северном Кавказе, именуется водосборник или огонь-трава.

## О ПОЛЬЗЕ ВЫЕДЕННОГО ЯЙЦА

Остеопороз

Пью яичную скорлупу. Измельчаю ее в порошок в кофемолке или ступке (можно пропустить через мясорубку). Кстати, если кислотность желудка повышена, половину чайной ложки порошка запить водой, если понижена, то водой с яблочным уксусом (1 стакан воды + 1 чайная ложка яблочного уксуса + 1 чайная ложка сахара или меда), принимать 2 раза в день до или после еды. Яичная скорлупа ликвидирует изжогу, понижает кислотность, «закрепляет» суставы, укрепляет организм. Яичная скорлупа — источник кальция, который с возрастом «вымывается» из костей, они становятся ломкими, хрупкими. Я пью скорлупу и сейчас чувствую себя намного лучше, словно мне не 61 год, а 30 лет.

Адрес: Андриановой Р.М., 627195 Тюменская обл., Упоровский р-н, пос. Емуртленский.

В.К.: Остеопороз — весьма распространенный патологический процесс в костной ткани. От него в первую очередь страдают женщины после 45-50 лет. Считается, что это связано с гормональной перестройкой женского организма, снижением выработки женских половых гормонов (эстрогенов). Предполагается, что кальций, так необходимый костям, не усваивается при недостаточном количестве эстрогенов, поэтому, на мой взгляд, дополнительный прием препаратов кальция без коррекции гормонального статуса малоэффективен. Если уж кальций не усваивается и теряется организмом, любое сверхпотребление кальция не даст желаемого результата. Эстрогены вырабатываются в репродуктивной системе (в яичниках), а также в надпочечниках. Следовательно, необходимо регулировать деятельность надпочечников и яичников.



Надо заметить, что китайская медицина не рассматривает надпочечники отдельно от почек, а «видит» это как единую систему под названием «почки».

Приведу ряд лекарственных растений, влияющих на почки, эндокринную систему, костную ткань и репродуктивную систему:

- почки, надпочечники, яичники — *трава донника*;
- эндокринная система — *корни аралии, почки березы, корневище с корнями валерианы, листья мяты перечной, почки сосны*;

- женская репродуктивная система — *трава донника, корень солодки, трава эрвы шерстистой, семена льна, корни женьшеня, листья крапивы двудомной*;

- кости — *корневище с корнями валерианы, трава донника, корень и корневища пиона уклоняющегося*.

*Корневища валерианы* влияют и на кости, и на эндокринную систему, частью которой являются надпочечники. Заваривать настой и пить следует по схеме:

1 ст. ложку высушенных измельченных корней и корневищ валерианы на стакан кипятка настаивают в термосе 2 часа; процеживают. Принимают по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день в течение 1 месяца. Далее — месяц перерыв, и курс можно повторить.

На почки, надпочечники и кости хорошо влияет трава *донника лекарственного*.

Схема употребления — 1 ч. л. травы донника на стакан холодной кипяченой воды, настаивают 6-8 часов в закрытом сосуде, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды. Курс — 2-3 недели.

В эмоциональном плане с органом «почки» китайцы сопоставляли чувство страха. А это уже серьезная и в значительной мере социальная проблема. Постоянные страхи, боязнь чего-то, ожидание бед и напастей, напряжение — все это негативно сказывается в первую очередь на системе «почки», а далее и обменных процессах в костной ткани у женщин. У мужчин аккумуляция всевозможных страхов сказывается в основном на функции сексуальной. А страхов у нас, как это ни странно, меньше не становится. Раньше одни империалисты нам как будто угрожали, а теперь нас ежедневно ин-



формируют о всевозможных напастях. Причем информируют с удовольствием, так устроен мир СМИ. То террористы, то экологические катастрофы, то птичий грипп и так далее. Самое печальное, что медицинский бизнес активно использует психопатологическую готовность граждан к катастрофам. Напуганному человеку легче что-то продать, но сначала «разъяснить»: мол, если не будешь потреблять такой-то препарат, то жди беды, мы тебя предупредили.

Вообще медицинская пропаганда ведет себя, мягко выражаясь, странно. Но это отдельный разговор.

## РЕЦЕПТ ОТ НАШЕЙ ЗНАКОМОЙ

*Остеохондроз*

Хочу предложить один рецепт от отложения солей и остеохондроза. Наша знакомая жила в сельской местности, имела свое хозяйство. Правда, управляться ей было трудно, потому что ходила она с двумя палочками — болели ноги. Как-то приехала к ней родственница из Кисва, сама врач, и предложила такой рецепт растираний.

1 флакон тройного одеколона, флакончик (10 мл) йода и 10 таблеток аспирина (хорошенько растолочь) и все смешать. Настоять 3-4 дня, и готово. Перед применением взбалтывать. Флакончик обернуть темной бумагой, чтобы йод не терял свои свойства.

Наша знакомая упорно растирала ноги от ступни до бедер, сначала одну, потом другую. Растирания делала днем и на ночь. За лето она вылечилась полностью. Теперь и мы взяли на вооружение этот рецепт. Как поработаешь на огороде, так не знаешь, куда руки деть. Разотрешь плечи и локти, чуть утеплишь, отдохнешь немного, боль и пройдет. А если поясницу прихватит, то нужно намочить салфетку этим раствором и приложить к больному месту, предварительно немного смазав поясницу маслом, и утеплиться. После 1-2 процедур, как правило, все проходит.

Адрес: Дулькиной Т.С., 358007 респ. Калмыкия, г. Элиста-7, 1-й микр., д. 35, кв. 16.



В.К.: Эффект данного и следующего рецептов основан на действии согревающего массажа. С его помощью можно улучшить обменные процессы в суставах, можно иногда даже запустить процесс регенерации суставных тканей.

Хорошо бы подкрепить лечение употреблением трав, поддерживающих печень и почки — главных управителей суставных тканей. (См. выше комментарии к рецептам этой главы.)

## КАРТОФЕЛЬНЫЙ ЦВЕТ НА «ТРОЙНОМ» — ПРЕКРАСНАЯ РАСТИРКА

*Полиартрит*

Я пенсионер. Мне 63 года. Выписываю «ЗОЖ» третий год. Страдаю полиартритом и хочу поделиться рецептом, которым я пользуюсь, и он мне помогает. Настойка из картофельного цвета — прекрасное средство от полиартрита.

Как только зацветет картофель, я собираю наземную часть растения вместе со стеблями и сушу в тени. Потом горсть сухого цвета кладу в темную 0,7-литровую бутылку и заливаю 600 г тройного одеколона (зеленого цвета). Настаиваю 2 недели в темном месте — и лекарство готово. Втираю на ночь в колени, а утром смываю. И так до последней капли.

Адрес: Дригалину Борису Алексеевичу, 403879 Волгоградская обл., г.Камышин, ул. Фабричная, д. 40, кв. 56.



## БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

**В. Кочетков:** В китайской медицине нет понятия нервной системы. Как таковая отдельно она не рассматривается. Но когда мы говорим о системе «сердце», или системе «море вен», или «желудок», то мы подразумеваем в том числе и соответствующую часть нервной системы.

В современной европейской медицине принято считать, что почти всеми процессами в организме управляет центральная нервная система. В китайской же медицине одни органы управляют другими. Взаимодействие между органами есть, по сути, взаимодействие систем, и в конечном счете не важно, как оно осуществляется — через нервные волокна или еще каким-нибудь другим способом. Поэтому мы будем рассматривать все заболевания этого раздела именно под этим углом зрения.

### АРАХНОИДИТ ВЫЛЕЧИЛ ПИХТОВЫМ МАСЛОМ

Здравствуйтесь, уважаемый «ЗОЖ»! Пишу вам в первый раз. Может, кому-то и мои советы пригодятся. Вот говорят: «О, манго! Чудо Африки!» Да у нас растет свое «чудо-дерево». Это пихта белокорая — настоящая скромная волшебница.

Когда я заболел церебральным *арахноидитом*, врачи сказали, что приступы болезни будут до самой смерти. В течение девяти лет болезни я искал в книгах, журналах, газетах, спрашивал у людей: чем можно вылечиться? И нашел статью в «Комсомолке» о пихтовом масле. Стал сам его изготавливать и за месяц вылечился от арахноидита. И сейчас уже 20 лет практически не болел гриппом, потому что при изготовлении масла пары масла и воды попадают в нос и в рот — как ингаляция.



Готовится масло так. Взять 2-ведерный чугунок, наполнить его пихтовыми лапками, поставить в топящуюся печь (русскую). Как только закипит, берите черпак и быстро счерпывайте масло сверху, а вода останется в чугуне.

Масло, полученное промышленным способом, низкого качества, и его не закапашь в нос или в глаз. У меня же, хоть и получается немного, зато высшего качества. Его можно и пить, и втирать в больные места. При лечении арахноидита, невралгий, воспаления тройничного нерва, гайморита, синусита масло втирается в лобную часть, виски, около ушей, в темечко, вокруг глаз и около носа. Помимо названных болезней, им можно лечить отит, потерю голоса, мастопатию, «нижний этаж» у женщин (делают тампончики), остеомиелит и так далее. Остеохондрозы, радикулиты, межпозвонковые грыжи, артрозы тазобедренного сустава — делать массаж с маслом по 20-40 мин., да так, чтобы косточки трещали.

Ванны с пихтовым маслом действуют не хуже залмановских, проще в применении.

Пихтовая вода, получаемая при изготовлении масла как побочный продукт, лечит лучше всяких минеральных вод и хваленых лекарств. Не нужны никакие курорты и промывания кишечника. Лечение можно вести дома. Главное, нет лекарственной интоксикации. Вода же лечит весь ЖКТ — язвы желудка, 12-перстной кишки, колиты, запоры, дисбактериозы, изжогу. За 20-30 мин. снимает любые отравления. И, что особенно важно, лечит печень, желчный пузырь, почки, поджелудочную железу, щитовидку. Даже зуб рассасывается.

Воду принимают по 40 г (за час до еды) подогретой до 45-50°C. Пейте маленькими глотками два-три раза в день. Курс лечения — один месяц. Кожа становится чистой и гладкой, исчезают прыщи. Вода вместе с маслом растворяет камни в печени, желчном пузыре и почках. Кальциевые же камни кроме как пихтовым маслом ничем не растворяются. Остальные камни можно вывести корнями шиповника.

Я поддерживаю Т. Свищеву, которая сказала, что пихтовая вода восстанавливает силы лучше, чем женьшень. Через



3-5 дней после начала приема пихтовой воды появляется зверский аппетит. Надо бросить курить и не употреблять спиртное. Если к воде у людей аллергии нет, то на масло у 1-2 из сотни — аллергия. Начинает чесаться кожа. Протереть ее водкой или спиртом, и все пройдет.

Рассылать по почте посылки с пихтовым маслом я не смогу. Желаящие могут сами заняться его изготовлением. Да вода и замерзнет в дороге. Это я пишу для того, чтобы люди не падали духом, а искали пути исцеления сами.

Кто живет близко, могут и приехать. Научу, что и как.

Пихта есть не везде, а для получения хорошего масла нужен лапник с молодых пихтовых веточек. Со старых пихт и масло, и вода будут горькими, такое на зуб не положишь и в глаз не закапаешь, да и ребенку от простуды не натрешь подошвы ног, грудь и спинку.

Адрес: Дерюшеву Виталию Тимофеевичу, 427120  
Ур. Як-Бодьинский р-н, п.Лынга, ул.Западная, д. 32.

## ЧЕСНОЧНАЯ НАСТОЙКА И ЛИСТ БЕРЕЗЫ — ЛУЧШЕЕ СНОТВОРНОЕ

*Бессонница*

Мне 55. Большой «букет», но писать о нем не буду. Скажу только: борюсь потихоньку. С вестником «ЗОЖ» познакомилась 7 месяцев назад. Увидела у соседей подшивку за последние два года, прочитала несколько номеров и поняла, что газета эта очень нужна людям. Много полезного взяла и для себя. В одном из номеров промелькнула заметка: женщина страдает бессонницей, спит через ночь. Я мучилась тем же, несколько лет без снотворных не могла заснуть. Перечитала много оздоровительной литературы и нашла про лечение чесноком. Подумала: вот это мне походит.

Наладила сон с помощью такого рецепта: 70 г чеснока размельчить до кашицы, добавить сок 5 лимонов. Перемешать. Слить в банку с широким горлом, завязать марлей в два слоя. Через сутки настойка готова. С утра заварить 2 полные чайные ложки измельченного листа березы полстаканом кипятка. Вечером



настой процедить, добавить в него 1 чайную ложку чесночной настойки. Пить один раз перед сном.

Я успокаиваюсь и сплю спокойно. Стала даже чувствовать себя бодрее. Храню состав в холодильнике под марлей. Запаха нет.

Адрес: Белявской Галине Ивановне, 445036 г. Тольятти, ул. Ст. Разина, д. 2, кв.302.

**В.К.:** Чеснок — универсальный продукт, влияющий практически на все системы положительным образом, и прежде всего на сердечно-сосудистую систему. Его присутствие во многих случаях оправданно.

*Лист березы* «выравнивает» обменные процессы в сосудистой системе и в белом веществе головного и спинного мозга. Поэтому он, конечно, способствует лучшему засыпанию.

Если говорить вообще о сне с точки зрения китайской медицины, то это переход «энергии» (точнее, *ци*) с поверхности в глубь организма. Просыпание — наоборот, перемещение *ци* на поверхность тела. То есть когда мы бодрствуем, обменные процессы активней на поверхности тела, а внутри — относительный покой. Надо сказать, что такое понимание сна более конструктивно, чем современные понятия на этот счет. Еще недавно считалось, что в процессе сна человек просто отдыхает. Ничего подобного! Во время сна происходит огромная работа (другой вопрос — какая). Считается, что нормальный сон состоит из двух фаз: медленного сна и быстрого сна. Их глубина и продолжительность у всех людей разные. Но есть одно обстоятельство, общее для всех, — с возрастом человек должен спать меньше. Многие об этом забывают, а ведь действительно: младенец спит почти круглосуточно. В юности спать по 10 часов — это нормально. В продвинутом возрасте продолжительность сна может составлять 7-8 часов, для кого-то достаточно и 5-6. И это тоже будет нормально. Дело в том, что с возрастом скорость, интенсивность обменных процессов в организме снижается, поэтому сна требуется меньше. Проблемы бессонницы, нарушения сна древние китайцы понимали как нарушение циркуляции энергии (*ци*) между глубокими и поверхностными



структурами организма. Каналы циркуляции энергии (*ци*) «засоряются». Тут как раз помогает чеснок. Он влияет на систему «память», очищает ее от засорения всем лишним.

Другое дело — не мешать энергии перед сном «уйти» внутрь организма. Не нужно, например, долго лежать в горячей ванне на ночь, заниматься активными физическими нагрузками. Полезны пешие прогулки неторопливым шагом на свежем воздухе. Днем следует проявлять активность, больше двигаться и непременно отказаться от передремов в течение дня.

## ЗАТКНИТЕ УШИ ВАТОЙ, И... СОН ПРИДЕТ

*Бессонница*

Каждый раз, находя в почтовом ящике свежий номер газеты, радуюсь, как ребенок подарку. Люблю читать рубрику «Домашний доктор», а тут решила сама написать письмо и поделиться рецептом от бессонницы.

Есть такой анекдот: «Если не можешь заснуть — считай до трех, а лучше до полчетвертого». Предлагаю способ заснуть пораньше. Если не спится, возьмите два ватных тампона, смочите их одеколоном и вставьте в уши. Сначала станет тепло, а потом придет и сон. Еще хочу поделиться рецептом от узлового зоба. Нужно взять 1 лимон и 1 апельсин, натереть их на терке и смешать с сахаром по вкусу. Переложить в баночку и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Баночку хранить в холодильнике. Лечиться 3-4 месяца, не прерывая курса.

Адрес: Петровой Галине Павловне, г. Санкт-Петербург, г. Зеленогорск, л/о Красавица, д. 28, кв. 4.

## РУФОЧКА, АНЕЧКА И ВАЛЕНТИНА, ИЛИ КАК ПОБЕДИТЬ БЕССОННИЦУ

*Бессонница*

Многие мучаются бессонницей. Буду рада, если кому-то поможет средство, о котором я случайно узнала еще в далекие 50-е.

4. Заказ № 2231



Мы — три студентки-подружки — жили тогда на квартире у бабушки Фени. Был июнь. Буйно цвела сирень в палисаднике. По ночам в нашу комнату ярко светила луна. Мы сдавали экзамены за 3-й курс. Очень много готовились, и у меня пропал сон. Ночью девочки, Руфочка и Анечка, спокойно спят, а я не могу заснуть.

Но вот однажды бабушка Феня спросила: «Валь, ты что-то болеешь?» Я ей рассказала про бессонницу. А она и говорит:

«Что ж ты раньше не сказала? Пойди, набери вечером в колодце воды, только иди, не разговаривай ни с кем. Поставь ведро в темный угол так, чтобы могла глядеться в воду, как в зеркало, и все пройдет».

Я так и сделала. Все прошло! После я еще раз слышала об этом народном средстве.

Адрес: Валентине (ПВ<sup>2</sup>), Курганская обл.

«ЗОЖ»: Валентина (ПВ<sup>2</sup>) сделала приписку в том плане, что она надеется: ее бывшие подруги-однокурсницы и однокурсники (ведь могут же они читать «ЗОЖ»!) узнают в таинственной ПВ<sup>2</sup> свою бывшую Валечку и захотят связаться с ней. Адрес Валентина просила оставить в редакции, но сообщила, что 4-й курс института закончила в 1958 году. «Теперь все мы бабушки и дедушки и с тех пор никогда не виделись. А так хочется встретиться и узнать, кто и как прожил свою жизнь».

## ЛЕД УЛУЧШАЕТ СОН И ПАМЯТЬ

*Бессонница, расстройство памяти*

Хочу поделиться с читателями «ЗОЖ» рецептом. Речь пойдет о точке «фэн-фу», которая омолаживает мозг, улучшает сон и память. Это доступное средство восточной медицины применяю сама.

Точка «фэн-фу» находится в месте, где череп встречается с позвоночником. Берем коктейльный кубик льда и прикладываем к этой точке. Затем надеваем на голову резиновую шапочку или платок, а на плечи кладем полотенце. На начальном этапе лед следует ставить два раза в день: утром (за полчаса до завтрака) и вечером перед сном. И так до той поры, пока кожа не перестанет реагировать на лед. Тогда ре-



гулярные процедуры следует прекратить и прибегать к ним по обстоятельствам. Саму процедуру лучше проводить на свежем воздухе — на даче, на балконе. Тут самое главное — не переусердствовать.

Начав лечение льдом, необходимо отказаться от спиртного, почистить организм активированным углем.

Лед не приносит организму вреда, он просто двигает кровь в те места, где ей положено быть.

Адрес: Летуковой Наталье Александровне, 156003 г. Кострома, ул. Боровая, д. 20, кв. 28.

В.К.: Через *точку фэн-фу* оказывается воздействие на обменные процессы в коре головного мозга. Причем охлаждение точки фэн-фу должно вызывать именно нормализующее действие, так скажем, приведение преобразований (в китайской терминологии «перемен») в коре головного мозга к общему знаменателю. Что на самом деле происходит в изысканной, деликатной нервной ткани, которая составляет кору головного мозга, сказать очень сложно и вряд ли когда-нибудь удастся. Выводы сделайте сами.

## О ШАПОЧКЕ ДИМКОВА

*Вегето-сосудистая дистония, сердцебиение, стрессы, неврозы, депрессии*

В вестнике № 14 за 2001 год было опубликовано мое письмо «Гуси спасли Рим, а козы — меня». С тех пор пришло много откликов. Милые россияне, ну зачем же мне нужны ваши чистые конверты с российскими марками? Их ведь надо отпаривать и приклеивать наши, украинские.

Многие просят меня выслать рецепт «шапочки Димкова». Первым обратившимся я ответила, а остальным, — пусть простят меня читатели, — не смогу — переписка стоит дорого, а пенсия у меня небольшая. Я решила ответить сразу всем через вестник.

«Шапочка Димкова» — это метод болгарского целителя Петра Димкова. О нем я узнала из вестника «ЗОЖ» (№ 12 за 1998 год).



«Шапочка» обладает антистрессовым свойством, нормализует вегетативную нервную систему и обмен веществ. Показания: заболевания нервной системы (вегето-сосудистая дистония, сердцебиение, стрессы, неврозы, депрессии) и онкозаболевания. Компоненты: картофель сырой, промытый, очищенный от кожуры — 1—1,5 кг (в зависимости от объема головы); молоко сырое — 50—75 г; мешочек из х/б ткани, такого размера, чтобы он закрывал лобную, височную, теменную и затылочную части головы; шапка из натурального меха или пуховый платок (подойдет и обыкновенный толстый шерстяной).

А теперь как применять «шапочку». Натереть на мелкой терке или провернуть через мясорубку картофель, залить молоком и настоять 30 минут. Тщательно отжать, разложить жмых равномерным слоем толщиной 0,5—1 см в мешочке и завязать. Аккуратно наложив мешочек на голову, надеть меховую шапочку или обвязать платком. Время процедуры — 1 час (лучше перед сном). Курс лечения — 10 «шапочек» через 1—2 дня. Частота — с целью профилактики вышеуказанных заболеваний цикл процедур проводить 4 раза в год при смене сезонов. При желании можно проводить лечение ежемесячно. Шапочка снимает боли и напряжение в голове и сердце, отгоняет «лихие думы» и «прочищает мозги».

Адрес: Яременко Тамаре Николаевне, 57334 Украина, Николаевская обл., Снигиревский р-н, с. Киселевка, ул. Садовая, д. 45.

«ЗОЖ»: О «шапочке Димкова» рассказывал профессор Валерий Андреевич Иванченко в одном из своих интервью вестнику «ЗОЖ». В № 12 за 1998 год он, отвечая на вопрос читателя, подробно описал методику применения «шапочки», добавив при этом, что Димков применял эту шапочку почти ко всем онкологическим и опухолевым больным. Что ж, пробуйте. Тамара Николаевна, в свою очередь, тоже все подробно объяснила, и нет необходимости мучить ее вопросами относительно «шапочки Димкова».



## О ЗАИКАНИИ СЫН ЗАБЫЛ

Я хотела бы рассказать, как мы навсегда избавили сына от заикания. У многих ведь такая проблема; возможно, наш опыт поможет кому-нибудь еще.

Пришла к нам беда, когда сынишке было три года, и заикался он очень сильно, так, что дело доходило до истерик. Что мы только не делали, куда только не обращались — все безрезультатно. Наконец добрые люди подсказали, что есть бабушка, которая может помочь. Кстати, она прожила почти век: 99 лет. Бабушка принесла нам травы из своего сада и велела поить, пока ребенок не выздоровеет. Сказала, что пить можно неограниченно, и что это растение помогает даже против помешательства.

Мы клали траву без дозы, на глаз в литровую банку, заваривали кипятком, сверху укутывали бумагой и тряпками. Когда зеленоватый настой остывал, давали сыну пить. Пили год ежедневно (на зиму траву сушили). И ровно через год заикание отступило.

Сейчас сыну 35 лет, и от недуга не осталось и следа. Трудно поверить, что когда-то он так страшно заикался.

Называется эта травка «спаржа», и она всем известна: обычно ее вкладывают для зелени в букеты. Можно заваривать и принимать отвар корней этого растения, но мы использовали только траву.

Возможно, кто-то воспользуется этим рецептом. Лечитесь на доброе здоровье! Только помните, что прием спаржи длительный.

И еще просьба ко всем зожевцам: может, кто-нибудь подскажет, как избавиться от спазма лицевого нерва.

Адрес: Ширяевой Валентине Андреевне, 456393  
Челябинская обл., г. Ашаес, п/о Северные печи, ул. Нагорная, д. 24.

В.К.: Заикание — это, как ни странно, нарушение в системе «почки». Всем известно, что заикание часто возникает от испуга, и бывает, что проходит от него же. А страх, напомню, это функция почек (на психоэмоциональном уровне). Всякие фобии, например, фобия (боязнь. — Прим. ред.) зам-



кнутого пространства, «существуют» (как скрытые файлы в компьютере) в почках. Спаржа как раз — почечная трава. И ее применение в данном случае вполне оправданно.

Хочется отметить по моему опыту — сильное заикание поддается лечению гораздо легче, чем слабое, не «обнаруживающее» себя в почках явным образом.

Хорошим средством для почек являются *листья брусники* и *полевой хвощ*.

- 1 ст. ложку листьев брусники заливают стаканом холодной воды и настаивают в течение 10 часов, после чего процеживают и выпивают небольшими порциями в течение дня.

- 1 ст. ложку хвоща заливают стаканом холодной воды, кипятят на малом огне 3-5 минут, настаивают, процеживают и пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Кроме почек в заикании может «принимать участие» и проводящая система. Не будем сейчас подробно останавливаться на ней, скажем только, что положительно на проводящую систему влияет *мята перечная*. Поэтому ее можно добавить к листьям брусники или хвощу, сделав смесь из равных частей. Для настоя берут 1 ст. ложку смеси.

При заболеваниях почек можно использовать также: *донник*, *золототысячник*, *толокнянку*, *эрву шерстистую*, *орто-сифон*, *можжевельник*, *тысячелистник*.

## МУМИЁ — БАЛЬЗАМ ДЛЯ ЛИЦЕВОГО НЕРВА

*Лицевого нерва неврит*

Несколько раз в рубрике «Отзовитесь!» встречала просьбы помочь вылечить неврит лицевого нерва. Решила написать в «ЗОЖ». Один близкий мне человек после утренней пробежки искупался в лесном озере. Был ноябрь, и он заработал неврит лицевого нерва. И началось хождение по физкабинетам, уколы, лечение грязями в Крыму. Так прошло два года.

В те годы мне довелось прослушать лекцию доктора наук Козловской (имени-отчества, к сожалению, не помню) о горном бальзаме мумиё.



Я записала данный ею рецепт и предложила его своему больному. Помогло.

На курс — это 10 втираний. — требуется 40-50 г мумиё. Методика: на ночь на чистую кожу, смоченную теплой водой, нанести слой мумиё. Надеть на руку чистую хирургическую перчатку и втирать мумиё 3-5 минут. Кожа станет сухой, вы почувствуете, что улучшилось кровообращение, исчезнут боли. Кстати, я так лечу радикулит.

Так вот, лицевой нерв мы вылечили за 3 курса с перерывом в две недели. В течение года повторяли лечение для профилактики и береглись от простуд.

Адрес: Бабич Валентине Дмитриевне, 433506 Ульяновская обл., г. Димитровград, ул. Королева, д. 8 б, кв. 65.

## МНЕ ПОМОГЛИ ХРЕН, КАРТОШКА И МЕД

*Седалищного нерва воспаление*

Я как-то обращалась к читателям за помощью, просила подсказать, как вылечить воспаление седалищного нерва. Мне прислали много писем с рецептами из разных уголков России, за что большое спасибо всем, кто откликнулся на мою просьбу. Однажды внучка получила письмо на мое имя с Украины от Анатолия Афанасьевича Щербака, который просил поделиться с ним рецептами. К сожалению, письмо было утеряно — меня не было в то время дома — и адрес Щербака, естественно, тоже. Мне очень жаль, что так случилось, но именно это обстоятельство подтолкнуло меня к решению написать в «ЗОЖ» и рассказать не только Анатолию Афанасьевичу, но и другим о том, что мне помогло. А спасли меня хрен, картошка и мед.

Я перемолола в мясорубке свежий корень хрена, чтобы получилось примерно полстакана, взяла столько же тертой сырой картошки и 1 столовую ложку меда. Все перемешала, потом попросила внучку смазать поясницу растительным маслом, затем на сложенную вдвое марлю положить полученную смесь толщиной в 1-1,5 см, сверху прикрыть полиэтиленом и тяжелой подушкой. Хорошенько укрылась одеялом и лежала около часа.



Мазь сильно жгла, мне казалось, что слезает кожа, а на самом деле она всего лишь слегка покраснела. Таких процедур я сделала несколько, через день или два. Я забыла о боли.

Адрес: Терехиной Валентине Андреевне, 692060 Приморский кр., г. Лесозаводск.

В.К.: В этом рецепте главным действующим компонентом, на мой взгляд, является хрен. Картофель — это своеобразный наполнитель, добавлен для уменьшения раздражающего воздействия на кожу. Мед, в принципе, действует успокаивающе на нервную систему. Хрен оказывает влияние на систему «мочевой пузырь», меридиан которого как раз проходит через область седалищного нерва. Этим, кстати, объясняется то, что при заболеваниях мочевого пузыря частыми спутниками являются радикулиты, невралгии, ишалгии (воспаление седалищного нерва).

## ОПЕРАЦИЯ ТАК И НЕ ПОНАДОБИЛАСЬ

*Седалищного нерва воспаление*

В 1969 году во время родов «заработала» себе защемление седалищного нерва. Предложили операцию, но жизненные обстоятельства сложились так, что операция откладывалась много лет: в 1973 году погиб муж, не с кем было оставить детей.

Лечение начала я с обтирания мокрым полотенцем. Потом мне в руки попала книжечка Малахова, стала пить ури-ну, начинала с трех глотков, довела до девяти. Заметила, что работа сердца начала нормализоваться, даже улучшилось зрение. По утрам бегала при хорошей погоде, а зимой делала зарядку, упражнения, какие вспомню. Во время ходьбы нога подкашивалась, я часто падала, а при беге — ничего. Потом я стала прислушиваться к своему организму, во время бега останавливалась, отводила ногу назад, потом медленно поднимала к пояснице.

Так прошло еще лет десять, а году в 90-м подруга дала мне рецепт:

при защемлении седалищного нерва 17 лавровых листочков залить 250 г водки, закрыть и поставить в



темное место на трое суток. Готово! Натирайтесь и бегайте на здоровье. Мне хватило всего 4 процедур.  
**Адрес: Скубаковой Наталье Николаевне, 403002 Волгоградская обл., р/п Городище-2, ул. Прямая, д. 15, кв. 8.**

## НОВОПАССИТ ПО-ДОМАШНЕМУ

*Стресс, перевозбуждение*

Мне 72 года, и, конечно, здоровье не ахти. «ЗОЖ» выписываю второй год — рекомендовал брат. Сагитировала подписаться приятельницу и соседку и еще двоим даю почитать. Так что советами вестника пользуемся. Сейчас такое время, что какие там нервы выдержат, какой покой? Часто и сон плохой. В теле-рекламе для улучшения сна часто предлагают «Новопассит». Препарат хорош, конечно, но бутылочка у нас стоит 90 рублей. Для меня дороговато. И вот что я придумала. По совету нашего фармацевта делаю свою настойку, по составу такую же, как и «Новопассит», но получится намного дешевле.

Покупаю настойки боярышника, валерианы и пустырника, иногда и корвалол. По несколько капель каждой настойки смешиваю и выпиваю. Этот коктейль — ну точь-в-точь «Новопассит»!

**Адрес: Новосилатовой С.Т., 346883 Ростовская обл., г.Батайск, ул.Коммунистическая, д.161.**

**В.К.:** Смесь настоек боярышника, валерианы и пустырника — прекрасное сочетание во всех отношениях. Судите сами.

Боярышник выравнивает обменные процессы в сердце, легких и коре головного мозга, валериана — в головном и спинном мозге и эндокринной системе, а пустырник благотворно действует на все плотные органы (сердце, печень, почки, селезенка, легкие) и на проводящую систему. Плюс к этому «букету» — корвалол, содержащий валериановую кислоту, мятное масло и фенобарбитал. Корвалол обладает сосудорасширяющим и седативным действием.

Можно рекомендовать принимать сочетание настоек (кроме корвалола) ежедневно тем, кому за 40. Как средство



от стресса, вместо алкоголя, что, в общем, принято у нас в конце напряженного рабочего дня.

## СПАСИБО «ЗВЕЗДОЧКЕ»!

*Тройничного нерва воспаление*

Я много страдала от воспаления тройничного нерва. Чем только не лечилась: и физиотерапией, и горячим песком, и горячей солью, и горячим вареным яйцом. Словом, кто что советовал. И вот однажды приехала в Киев к сестре. Ночью не могла заснуть от боли. Тогда зять мне сказал, что тоже долго мучился, пока не воспользовался вьетнамским бальзамом «Золотая звезда». Наутро я купила бальзам и смазала больные места. Действительно, через какое-то время наступило облегчение. Я еще несколько раз повторила лечение, и все прошло!

Адрес: Боярченко Эмили Николаевне, г. Волгоград.

В.К.: Воспаление тройничного и лицевого нервов — дело весьма неприятное. Если его запустить, могут возникнуть парезы, тик, не говоря уже о болевых ощущениях. Причиной этих недугов полагают в первую очередь переохлаждение, как правило, локальное и стрессовые факторы. В медицине китайской принято считать, что воспалительный процесс проникает не в нервные ткани или нервные стволы, а в проводящую систему, которая связывает между собой точки для иглоукалывания. Втирание «звездочки» подобно воздействию на активные точки иглами. Этот способ можно использовать самому, проводя рефлексотерапию в домашних условиях. Кроме того «звездочка» — продукт недорогой.

## ЛУК, ЧЕСНОК И ДВЕ СОСНОВЫЕ ВЕТОЧКИ

*Шум в ушах*

Хочу ответить Валентине Андреевне Нестеренко из города Ейска Краснодарского края, которая спрашивает, как избавиться от шума в ушах.



Этим недугом страдают многие люди, особенно пожилые. Не миновал он и меня. Я избавляюсь от шума в ушах следующим образом.

Беру крупную головку лука, 2-3 крупных зубчика чеснока, тру все на терке, складываю в марлевый мешочек и соком, через мешочек, смазываю всю голову (особенно тщательно — волосяной покров); мешочек же прикладываю к тому месту, где сильнее шумит. Затем надеваю на голову целлофановый пакет и на два часа покрываю ее теплым платком. Потом, как обычно, мою голову и споласкиваю ее горячим и очень насыщенным настоем луковой шелухи (иногда кладу туда еще две сосновые веточки и минут 5-10 кипячу). И все! После этого шум прекращается на год, а то и больше.

После такой процедуры волосы растут быстро и густо и становятся пышными, перхоть пропадает, седина закрашивается, и волосы приобретают приятный оттенок. Так что с помощью одной этой процедуры можно убить несколько зайцев.

Всем желаю здоровья, а вестнику — процветания!

**Адрес: Беловой Марине Ивановне, 433870 Ульяновская обл., р. п. Новоспасское, ул. Крестьянская, д. 57.**

**В.К.:** Можно предположить, что шум в ушах связан с нарушениями в системе сосудов. И лук и чеснок влияют положительно на сосудистую систему, они, так сказать, «прочищают» сосуды. Локальное их применение способствует улучшению кровообращения в сосудах головы, что может приводить к исчезновению шума в ушах.

### ПОСЛЕСЛОВИЕ

Заканчивая раздел «Болезни нервной системы», еще раз хочется подчеркнуть, что не все относимые к этому разделу заболевания являются чисто нервными патологиями. Исследования подтверждают, что, например, депрессия напрямую связана с нарушением обменных процессов в печени. В китайской медицине печень ответственна, как отмеча-



лось, за самооценку, самосознание, можно сказать, за индивидуальную самоактуализацию личности. Осознание себя как личности — это всегда и «хочу», и «могу». Если печень «заблокирована», у человека пропадают все желания, наступает апатия, ему становится «ничего не надо» в этом мире. Как только печень начинает хорошо работать, появляются желания, стремления, человек начинает действовать, проявлять активность. И, наоборот, чрезмерная активность печени приводит к излишней суете в жизни. Человек развивает бурную деятельность, стремится успеть и там, и сям. Печень «заряжает энергией» сердце. Сердце становится сильным, и почки, в обязанности которых входит «обуздание» слишком зарвавшегося сердца, вынуждены тратить много энергии на это. В итоге «силы» почек истощаются, и они уже не могут должным образом «подпитывать» печень, а именно они призваны это делать. В конечном счете наступает энергетический спад. Человек опять впадает в депрессию. Так что во всем нужна мера. В бурной деятельности нужно проявлять рассудок. Кстати, эта функция «закреплена» за легкими, в обязанности которых входит подавлять излишнюю активность печени.



## БОЛЕЗНИ ГЛАЗ И ВЕК

### СОЛЬ ДА САХАР – ГЛАЗНОЙ ЗНАХАРЬ

*Бельмо*

Дважды встречала в «ЗОЖ» просьбу помочь советом в лечении бельма. Надеюсь, что мой рецепт кому-то пригодится. Прочитала в какой-то знахарской книге, что бельмо лечится сахаром и солью.

Соль и сахар отдельно измельчить в муку, просеять. Смешать в пропорции 1:1 и сдвигать с ладони в больной глаз.

Сколько понадобится таких сеансов, решайте сами, ориентируясь на свое состояние.

Адрес: Дементьевой З., Казахстан, Карагандинская обл., г. Балхаш, ул. Ленина, д. 22.

### МЕДОВЫЕ КАПЛИ

*Глаукома*

Мой сосед сам лечил глаукому и научил меня бороться с этой болезнью.

По его совету я брала пузырек с заворачивающейся крышкой, стерилизовала его, наливала 1 чайную ложку майского липового меда первой качки (без сахара) и 2 ложки кипяченой воды. Ставила на водяную баню. После момента закипания воды держала на водяной бане 2 часа. Как остынет, капала по 2 капли в каждый глаз 3 раза в день.

Во время лечения старалась не выходить на холод и ветер. Результат увидела не сразу, лечение оказалось длительным.

Адрес: Атаулловой М., 422050 Татарстан, Сабинский район, пос. Шемордан, ул. Железнодорожная, д. 12, кв. 13.



## ГЛАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ ЛЕЧУ УРИНОЙ

*Демодекоз век, ячмень, слезотечение*

В 1992 году у меня внезапно начали чесаться веки. Они покраснели и распухли. Я промывала их раствором пищевой соды с уксусом, но улучшения не было. Моя соседка — врач-окулист. Я обратилась к ней, и она послала меня сдать анализ. Диагноз: демодекоз. Мне дали почитать книжку «Глазные болезни», из которой я узнала, что ресничный клещ размножается в волосяном мешочке ресниц, лечится трудно и худший исход — полное выпадение ресниц. Заражение происходит от птиц: голубей, попугайчиков... А лечится — эфирное масло, смешанное с чистым спиртом 1:1. Три месяца я лечилась по книжке, а когда вновь сдала анализ, оказалось: демодекоз как был, так и остался.

В поликлинике встретила знакомую — тоже с распухшими веками. «Чем лечишься?» — спросила я ее. Она ответила: «Уриной. Все глазные болезни лечу уриной». И рассказала, как.

Придя домой, я помыла майонезную баночку с мылом, ошпарила ее кипятком, набрала свежей урины, сделала из ваты тампон и, закрыв глаза, стала протирать веки. Их приятно пощипывало.

Я начала делать это регулярно по три раза в день. Отечность и покраснение век прошли уже на третьи сутки, но слабый зуд держался еще долго. Месяца три я протирала глаза уриной, а потом перешла на два раза в день и продолжала это делать еще три месяца — боялась рецидива.

Потом прочитала книгу Г. Малахова о лечении уриной, в которой сказано, что она помогает при разнообразных болезнях глаз, о простой методике, которая сводится к тому, чтобы промывать глаза уриной или закапывать ее.

Словом, ресничного клеща с тех пор у меня нет. Прошло почти 10 лет.

Но уриной я пользуюсь и в других случаях. Если ячмень зреет на глазу — делаю компресс из урины бывает достаточно двух компрессов по 10 минут. Если глаза начинают слезиться, закапываю по 2-3 капли утром и вечером. Слезото-



чивость полностью не излечивается, но глаза хорошо подсушиваются

Адрес: Медведевой Александре Яковлевне, 396310  
Воронежская обл., с. Новая Усмань, ул. Юбилейная,  
д. 14, кв. 14.

## КРОССВОРДЫ ТЕПЕРЬ РАЗГАДЫВАЮ БЕЗ ОЧКОВ

*Катаракта*

В этом году по совету подруги стала покупать «ЗОЖ» и уже прониклась уважением к газете. Если не будем сами помогать друг другу, то кто же нам поможет?

В вестнике довольно часто встречаются вопросы по поводу лечения катаракты. Как вылечить, не знаю, но задержать ее можно, сама испытала. Лет 8 назад у меня обнаружили катаракту на левом глазу. Я стала лечиться так.

2 месяца капала «Тауфон», 2 месяца перерыв, 2 месяца капала майский мед, разведенный в дистиллированной воде 1:3, 2 месяца перерыв. И так лет пять.

Зрение стало заметно лучше, я могу даже разгадывать кроссворды — польза и для глаз, и для мозгов. Да так приносовилась, что стала получать призы за правильно отгаданное ключевое слово.

Адрес: Ивановой Лилии Ивановне, 117465 г. Москва,  
ул. генерала Тюленева, д. 35, кв. 114.

В.К.: Болезни глаз — это, как правило, болезни печени и желчного пузыря. Нужно помнить об этом, в общем и целом, при этих заболеваниях. Что касается применения майского меда, использованного Лилией Ивановной в этом рецепте, а еще выше — при лечении глаукомы, о чем написала читательница из Татарстана, то объяснить его действие можно так. Майский мед — это молодой продукт, способный «запустить» процесс регенерации тканей. На этом, видимо, основано его действие. Но, повторю, надо бы улучшить обменные процессы изнутри, то есть воздействовать на печень. Подойдет та же расторопша.



1 ст. ложку расторопши пятнистой залить стаканом кипятка, настоять полчаса, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Месяц пить, месяц — перерыв. Такие циклы нужно проводить два или три раза в год.

## АЛОЭ ВЕРНУЛО ЗРЕНИЕ

*Потеря зрения при травме*

Однажды при сварочных работах мне в глаз попала окалина, но я не придавал этому большого значения. Потом понял — зря. Через какое-то время у меня стало падать зрение, глаз слезился. Пришлось идти в поликлинику. Окалину удалили и прописали 6 бутылочек с разными каплями для глаз. Сказали, что улучшений ждать нечего, и через неделю нужно будет лечь в больницу. Лечение каплями результата действительно не принесло. Правый глаз практически уже ничего не видел, один густой туман.

По совету друзей я выбросил все лекарства и стал закапывать в глаза сок алоэ. Капал 3 раза в день в течение 5–6 дней и вновь обрел зрение.

Господи! Как будто ничего не было.

Адрес: Романову Анатолию, 462422 Оренбургская обл., г.Орск, ул.Цвиллина, д.1/4.

## ЯЙЦО И САХАР ПРОТИВ СЛЕЗ

*Слезотечение*

У нас постоянные ветра, и как только выйдешь на улицу, сразу начинают слезиться глаза. Как-то зимой повстречала я на улице соседку, разговорились. У меня слезы текут ручьем, только успеваю их утирать, а она — хоть бы что (ей 82 года). Вот что соседка мне посоветовала.

Взять куриное яйцо комнатной температуры и отварить вкрутую. Следите, чтобы яйцо не треснуло во время варки и вода не попала под скорлупу. Когда яйцо будет готово, взять его в руки и слегка побить, чтобы скорлупа немного потрескалась, но не слетела. Затем разрезать яйцо вдоль на две половинки, аккуратно вынуть из лунок желток, чтобы на стенках



белка не оставалось ни крошки. Засыпьте сахарным песком эти луночки до краев, ровненько, и соедините половинки. Возьмите обыкновенную стопку, из которой пьют водку, и вставьте туда яйцо узким концом вниз. Яйцо не должно провалиться или доставать до дна стопки, потому что из него будет вытекать жидкость, которая должна скапливаться на дне. Эту жидкость и надо закапывать в глаза 1 раз в день по 1 капле в течение 15 дней, потом сделать перерыв на месяц и продолжить лечение.

Капала я в глаза долго, зато сейчас они не слезятся, и вижу я намного лучше. Для профилактики я провожу лечение раз в 3 месяца.

Жидкость храните в холодильнике не в очень холодном месте, чтобы не замерзла, а за 2 часа до закапывания подержите при комнатной температуре, чтобы она согрелась, а после — снова в холодильник.

Адрес: Александровой, Приморский край, г. Владивосток.

## КВАС ИЗ СВЕКЛЫ НЕ ПРОБОВАЛИ?

Ячмень

Поделюсь рецептом изготовления целебного кваса из нашего замороженного продукта — свеклы. Свеклу сварить, очистить, протереть на крупной терке и переложить в трехлитровую банку. Залить теплой кипяченой водой, положить корочку черного хлеба, подсластить по вкусу и поставить в теплое место до закисания. Просто, дешево и полезно.

И еще совет из собственной практики. Ячмень на веке приносит много неприятностей. А избавиться от него очень просто.

Нужно небольшой квадратик из трехслойной марли (бинта) смочить касторовым маслом и наложить на ночь на веко. Только что назревающий ячмень проходит за две ночи. Попадет касторовое масло в глаза — не страшно. Оно абсолютно безвредно.

Адрес: Казначеевой К.В., 641014 Курганская область, Щучанский район, село Варгановское.



## БОЛЕЗНИ КОЖИ

**В. Кочетков:** Перед началом разговора о болезнях кожи хочу остановиться на одном моменте. Люди часто моются, а я бы порекомендовал не мыться с мылом и мочалкой вообще. Предвижу нападки и возражения, но сам лично я не моюсь уже лет 20, и ничего. Душ я принимаю по утрам каждый день, но ни мыла, ни мочалки в моей ванне нет и не будет. Кстати, исследования долгожителей по самым разнообразным параметрам и критериям выявили только одну закономерность — они, как правило, не моются. Остальные факторы типа питания, пребывания на свежем воздухе или жизни в горах, употребления алкоголя и курения и прочее — ничто не совпадало. Зато все они без исключения не пользуются мылом и шампунями. Задумайтесь над этим.

Раньше, когда люди занимались тяжелым физическим трудом, потели, посещение бани один раз в неделю было оправданно. При этом мыло не использовалось, а в ход шли веники, в первую очередь из листьев березы, что тоже не случайно. Они благотворно воздействуют на море костного мозга, то есть на суставы. Кроме того, листья березы нормализуют сосудистую систему и обменные процессы в белом веществе головного и спинного мозга, косвенно способствуя расслаблению, снятию напряжения, появлению чувства легкости.

Тереть часто кожу мочалкой в современных условиях, когда есть душ, тоже не следует. Вся «грязь» и так смывается теплой водой. Я помню, как в мединституте профессор Турмаркин, рассказывая нам, молодым студентам, о болезнях кожи, говорил: «Кожа — это орган, и я никогда не буду тереть свою кожу мочалкой». Нынешний человек и так живет при минимуме физических нагрузок, и с гигиенической точки зрения необходимость в мочалке и мыле отпала.



Кроме того, при пользовании мочалкой мы удаляем верхний слой кожи (эпидермис), и он постоянно должен восстанавливаться, что, конечно, «напрягает» организм, в первую очередь орган «легкие» — систему, регулирующую обменные процессы в коже.

Не нужно бояться того, что от вас будет дурно пахнуть. Задумайтесь, почему человечество потеряло волосяной покров и оставило его только на голове, в области подмышек и промежности? Волосы удерживают запах, который дает информацию окружающим тебя, кто ты есть. Животные все время обнюхивают друг друга, обоняние заменяет им словесное общение, и посредством его они «судят» друг о друге. Так что волосяной покров нужен нам для удержания запаха, и только.

А естественный запах тела — очень важная вещь. Он говорит о здоровье или нездоровье организма. Бояться его не нужно. Если вы пахнете «как-то не так» — ищите внутреннюю причину.

## ВМЕСТО МЫЛА — ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ...

*Волос удаление, сухая кожа, морщины*

Мне 29. «ЗОЖ» увидела у свекрови. Прочитала один номер, потом попросила у нее подшивку за 2001 год. «Прощай» по ней на одном дыхании с ручкой в руках, а когда закрыла последний номер, стало даже жалко расставаться с газетой. Решила сама подписаться.

Я учительница. В нашей сельской школе преподаю русский язык и физкультуру. У меня прекрасный муж и двое замечательных детей.

Мы живем в горах. Вокруг леса со зверьем. В нашей речке много форели. Все хорошо. Но особенно зимой мы буквально отрезаны от мира: нет дорог, связи, порой и света. Получается, что «ЗОЖ» едва ли не единственная ниточка, связывающая нас с «большой землей». Некоторые советы взяла на вооружение и сейчас хотела бы поделиться своими.

Многие женщины огорчаются из-за того, что у них на теле и лице растут волосы. Так вот, есть надежный способ избавиться от них. Примерно 150 г дурмана



обыкновенного залить 1 литром воды, кипятить, пока не получится крепкий отвар. Потом ватным тампоном, смоченным в этом отваре, протирать те участки тела, с которых нужно удалить волосы. Постепенно волосы выпадают, при намеке на появление новых волосков повторите. Отвар, кстати, может храниться годами в холодильнике.

Если у вас сухая кожа, умываться водой не надо. Попробуйте умыться отваром березовых листьев. Кожа будет, как шелковая. Вместо дорогого мыла можно попробовать размолотые в кофемолке овсяные хлопья (храните их в стеклянной закрытой банке). Насыпьте в ладошку, налейте водички — и вперед. Они заменят и маску, и мыло.

И напоследок — чудо-крем от морщинок.

Смешайте 100 г сливок, один сырой желток и 1 столовую ложку меда, добавьте 1 чайную ложку лимонного сока и пару десертных ложек коньяка. Все хорошо перемешайте и ватным тампоном нанесите на лицо. Через час смойте теплой водой. Через 1-2 такие процедуры кожа станет мягкой и бархатистой, разгладятся морщинки-смешинки. Крем храните в прохладном месте.

Адрес: Маёровой Татьяне, 352656 Краснодарский кр., Апшеронский р-н, п. Отдаленный.

В.К.: При сухой коже, и при проблемах с кожей вообще, следует обратить особое внимание на работу систем «легкие» и «толстая кишка». Именно эти системы отвечают за состояние нашей кожи. Хорошо влияет на эти системы, например, багульник болотный (побеги).

1 ст. ложку побегов багульника залить стаканом холодной воды, довести до кипения, настоять, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 5 раз в день. Курс — 3 недели.

Перечислю еще лекарственные растения, которые имеются в аптеках и влияют на «нужные» в данном случае системы. Рецепты приготовления и применения указаны на упаковках.

Легкие — чабрец, полынь, эвкалипт, лопух — корни, багульник, фенхель, подорожник, липа, горец почечуйный, девясил, сушеница, алтей, дуб, сенна, тмин.



Толстая кишка — дуб, горец почечуйный, полынь.

Кожа — цветки бузины черной, трава горца перечного, трава горца почечуйного, кора дуба, корни женьшеня, цветки липы, корни лопуха, трава полыни горькой, створки плодов фасоли обыкновенной, трава череды.

Есть лекарственное растение, которое «специально» создано природой для влияния одновременно и на легкие, и на толстую кишку. Это трава *горца почечуйного* (почечуйная трава).

Берут 1 ст. ложку травы на стакан воды, нагревают на водяной бане 15 мин., остужают час, пьют по 1 столовой ложке три раза в день. Курс — три недели

## ВОЛОСЫ И ВПРЯМЬ СТАЛИ ГУЩЕ

*Волос укрепление*

С вашей газетой я познакомилась в 1999 году совершенно случайно. Просто не пошла на обед домой, и мне предложили, чтобы не скучать, почитать «ЗОЖ». На второе полугодие 1999 года оформила подписку. С прошлого года кое-что решила испробовать на себе.

В «ЗОЖ» № 19 за 1999 год М. Г. Минаева делится своим рецептом по укреплению волос, я решила им воспользоваться. На дворе был октябрь, и стручкового перца в продаже уже не было.

Тогда я насыпала в бутылку водки мелкий красный перец «огонек», что рос дома, но насыпала много, пригоршни две. Когда состав был готов, оказалось, что мазать им голову было невозможно — он нестерпимо жег. Тогда я решила разбавить его касторовым маслом и яичным желтком. Новым составом я мазала корни волос, потом надевала на голову целлофановый пакет и махровое полотенце, а через два часа мыла голову и полоскала таким отваром трав: крапива, календула, шишки хмеля, корни аира. Хочу сказать, что эффект меня ошеломил. Волосы стали меньше сыпаться, особенно при мытье головы. Начали расти новые. От себя хочу поделиться одним рецептом. Если у вас за-



болел зуб, а к врачу вы сможете пойти только завтра, то, чтобы не мучиться от боли, надо взять свеклу, помыть, почистить, отрезать кусочек, положить на зуб и прикусить. Сок свеклы снимает зубную боль.

**Адрес:** Зуевой Нине Макаровне, 682944 Хабаровский край, Совгаванский р-н, пос. Заветы Ильича, ул. Порт-Артурская, д. 1, кв. 53.

## И ВОЛОСЫ ВАС ПОРАДУЮТ...

Знаю несколько способов, как укрепить волосы. Первый такой:

1 ст.ложка постного масла, сырой желток, 1 ст.ложка меда – все хорошо перемешать и втирать эту массу в корни волос. Не смывая, хорошенько укутать голову на 1 час. Потом ополоснуть волосы настоем трав из ромашки, хмеля или листьев березы (на выбор). Лучше всего ополаскивать ромашкой, она обладает противовоспалительным действием; а отвар из корней лопуха избавит от грибка и придаст волосам силу.

Второй рецепт:

3 ст.ложки корней аира проварить в 0,5 л 9-процентного уксуса на малом огне 15 минут. Процедить, остудить и втирать в корни волос.

Еще можно натереть корни волос соком черной редьки, походить минут 30 с укутанной головой и смыть.

Хорошо помогает и обыкновенный кефир или домашняя простокваша: вотрите в корни волос, «утеплите» голову целлофаном, теплым платком и оставьте на 1,5–2 часа. Потом смойте отваром из трав.

Рецепты доступные и недорогие. Не ленитесь, проводите процедуры 1 раз в неделю в течение 5–7 недель, и волосы вас порадуют.

**Адрес:** Петиной Татьяне Васильевне, 461290 Оренбургская обл., Перволоцкий р-н, ст. Сырт.

**В.К.:** Если в проблемах с кожей почти всегда надо винить легкие, то волосы страдают прежде всего при нарушении обменных процессов в почках. Это касается в основном мужчин, которые, особенно в последнее время, лысеют все чаще и все раньше — не после 50, а после 30.



По китайским понятиям, почки могут «перенапрячь» постоянные усилия по проявлению воли, необходимость преодолевать каждодневные трудности и проблемы. Как сейчас учат граждан: «будь лидером», «будь успешным» и так далее. Вот народ и напрягается. В последнее время стало модным среди мужчин носить короткие «боксерские» стрижки. Думаю, это имеет непосредственное отношение к жестким реалиям нашей жизни, когда человек, прежде всего мужчина, должен выживать в современной конкурентной борьбе.

У женщин выпадение волос может быть вызвано проблемами в эндокринной системе. Поэтому им следует обратить на нее внимание в первую очередь.

Что касается упомянутого Татьяной Васильевной аира, то здесь есть одно любопытное соображение. Аир обладает способностью «стирать» в памяти систем следы патологических состояний, что, конечно, может способствовать возобновлению роста волос.

## КОЖНЫМ БОЛЕЗНЯМ – КОНТРАСТНЫЕ ВАННОЧКИ

*Высыпания на коже*

Пишу я в ответ на письма о кожных заболеваниях из рубрики «Отзовитесь!». В 1990 году у меня умерла мама. Видно, после стресса на руке у меня начали появляться сначала прыщики, потом ранки, и вскоре вся рука до локтя оказалась пораженной. У нас в селе нет специалистов по кожным заболеваниям, поэтому диагноз никто установить не мог. Чем я только не пробовала лечиться, но улучшения наступали только временные. Как-то по радио я услышала, что кожные заболевания можно вылечить контрастными ваннами. Стала я делать такие ванны. Правда, внесла некоторые изменения:

горячую ванну я делала с чистотелом, а после холодной (она должна быть последней) промокала мягкой тряпочкой руку и смазывала тетрациклиновой мазью. Делала я по 5-7 раз на ночь. Сколько дней – не помню, наверное, около недели. У меня все прошло.

Адрес: Петрухиной Вере Федоровне, 446165 Самарская обл., Пестравский р-н, с. Тяглое Озеро.



## ПРИМОЧКИ ИЗ ТОПОЛИНОЙ ПОЧКИ

*Зуд, аллергия, язвы, грибок*

После публикации моего письма «Дружу с глиной и медью» в № 23 за 2001 год мне пришла 28 откликов с вопросами. Я всем ответила, и мало того, даже приобрела троих друзей, душевных женщин, с которыми мы сейчас переписываемся.

Через рубрику «Отзовитесь!» читатели часто обращаются с просьбами помочь вылечить то или иное заболевание. Знаю: многие болезни можно вылечить настойкой тополиных почек. Сама я лечусь тополиными почками уже 4 года, настойка хорошо снимает любой зуд (почаще протирать больные места смоченной в настойке ваткой), аллергию, проходят прыщи, очищаются гнойные ранки, порезы, язвочки, нарывы, мокнувший грибок на ногах между пальцами и сухой ногтевой грибок. Грибок тоже вылечила сама, хотя 4 года ничем не могла его вывести. Просто делала на ночь примочки на ноготь, сверху плотную бумагу или целлофан, прибинтовывала. Утром размягченный ноготь хорошо состригается. Такие примочки делать в течение недели, пока старый ноготь весь не сойдет и не появится новый.

Настойка тополиных почек снимает жжение после укусов насекомых: комаров, мошек, пауков и другого гнуса — сама часто пользуюсь.

Можно лечить простудные заболевания: 15-20 капель настойки на столовую ложку воды, выпить за 30 минут до еды. Моя соседка так лечит своих детей, зимой они часто болеют. Она дает им по 10 капель на 1 ст. ложку воды за 30 минут до еды и еще растирает грудку. Настойку хвалит, говорит, хорошо помогает. А у меня 2 месяца был заложен нос, сама не знаю почему. Недавно я сделала примочку на переносицу, и вы не поверите, за один раз все прошло! Вот уже 10 дней дышу свободно. Я



намочила ватку в настое, положила на переносицу, сверху целлофан и прижала очками. Через час все прошло.

Вот видите, какие чудеса творит эта настойка, у меня всегда она есть в запасе для себя, заготавливаю каждую весну.

Настойку сделать очень просто:

полстакана тополиных почек залить 0,5 л водки, настоять 10 дней в темном прохладном месте (но не в холодильнике), встряхивая каждый день.

Адрес: Андриановой Р.М., 627195 Тюменская обл., Упоровский р-н, пос. Емуртленский.

## ЛЕЧИТ ОБЛЫСЕНИЕ, РАЗГЛАЖИВАЕТ МОРЩИНЫ

Спасибо всем, кто откликнулся на мою просьбу о том, как избавиться от изжоги, напечатанную в «ЗОЖ» в рубрике «Отзовитесь!» (№ 5, 2002).

В знак благодарности всем зожевцам хочу рассказать (как очевидец) об одной женщине, которая избавилась от облысения (полученного в результате лечения антибиотиками). Она отрастила пышные волосы, лицо ее преобразилось (применяла смесь и как маску для лица), стала выглядеть моложе своих лет. Итак, рецепт.

Состав: 2 яичных желтка, 1 чайная ложка меда. Также надо добавить на выбор или сок лимона, или щепотку соли. Все перемешать и добавить 1 ч. ложку растительного масла. Втереть в кожу головы, покрыть целлофаном, затем платком и держать 2 часа. После чего голову промыть отваром трав: ромашки, липы, мяты перечной и др., что есть в наличии.

Эту смесь также можно наносить на лицо на 30-40 мин., потом тоже смыть отваром трав. В первую неделю — ежедневно, в остальные — по 2 раза в неделю. И так 2 месяца.

Адрес: Дергунову Вячеславу Тимофеевичу, 392550 Тамбовская обл., Тамбовский р-н, ст. Селезни, ул. Садовая, д. 1.



\*\*\*

*Пролежни, жировики*

В «ЗОЖ» № 6 за 2002 год Вера Анатольевна Косарева писала, как лечить пролежни раствором медного купороса: кристаллик с пшенично зернышко на 0,5 л теплой кипяченой воды. Я решила проверить рецепт. И что же? Пролежни исчезли за неделю. Смачивала ранку несколько раз в день.

При кожном заболевании парализованной руки помогли ванночки из девясила. Больная корка отслаивалась пластами, и теперь рука чистая и розовая.

На лбу был жировичок величиной с фасолину. Мазала ежедневно настойкой йода в течение трех месяцев — жировичок исчез.

Благодарна Владиславу Михайловичу Скляренко. Через «ЗОЖ» у нас возникла переписка. Он нам дал много хороших советов, потому что сам перенес все тяготы инфаркта и инсульта. Его советы помогли нам вернуть работоспособность.

Адрес: Кулагиной Зинаиде Николаевне, 680026 г. Хабаровск, переулок Ванкова, д. 1, кв. 29.

## ПСОРИАЗ ВЫЛЕЧИЛА ПО РЕЦЕПТУ «ЗОЖ»

Какое это счастье — снова стать здоровой. Я избавилась от псориаза с помощью простого рецепта, который прочитала в «ЗОЖ» № 11 за 2001 год. Александра Павловна Тюрикова из Елабуги написала заметку «Хотите — верьте, хотите — нет, но корни бузины избавили меня от псориаза», в которой поделилась своим опытом лечения псориаза настойкой корней бузины красной.

Псориазом я болела 25 лет. Отчаялась уже... А этот рецепт возродил меня к жизни. Я выполнила все, как было написано у Тюриковой:

корни молодой бузины не выкапывала, а выдергивала, выбирала те, что помоложе, промывала, высушивала, резала на небольшие кусочки и полную горсть заливала литром воды. Кипятила 15 минут на слабом



огне, настаивала 15 минут и этим отваром делала примочки по 20 – 30 минут 2–3 раза в день.

Лечение мое длилось месяц, были обострения, осложнения, появились новые болячки. Я упорно продолжала лечение и победила болезнь. Но, к сожалению, убедилась, что и этот чудесный рецепт — все же не панацея. Моей знакомой он не помог. Видимо, у нее другая форма псориаза. Но пробовать надо. Не бойтесь — экспериментируйте. Это ведь не дорогостоящие гормональные мази.

**Света 3. г. Москва.**

«ЗОЖ»: Света 3. — так подписалась автор этого письма в редакцию, ссылаясь на отсутствие времени на переписку. Что ж, Света 3., мы очень рады за вас. Хочется верить, что корни бузины красной, возможно, помогут кому-то еще справиться с этой отвратительной болезнью.

**В.К.:** Бузина, особенно *цветки бузины черной*, классический пример благотворного воздействия на кожу и легкие. Можно рекомендовать параллельно с наружным применением бузины, описанным Светланой, принимать ее отвар внутрь.

Две чайные ложки цветков заливают стаканом кипящей воды и настаивают. Пьют по 2 столовые ложки 5–6 раз в день.

## НЕ ХУЖЕ ЛЮБОГО КРЕМА

*Растрескивание и шелушение кожи*

Хочу рассказать всем, как я избавилась от шелушащейся кожи на руках и от трещинок на кончиках пальцев.

Смешала в одном пузырьке в равных пропорциях медицинский спирт и глицерин. Хорошо взболтала.

Пользовалась, как кремом для рук: наливала в ладонь небольшое количество и втирала в кожу, особенно в больные кончики пальцев. У меня этот пузырек в течение нескольких лет стоит уже на одном месте, по мере использования готовлю новый состав. Каждый раз, когда руки побывают в воде, их надо смазывать этой смесью.



Постепенно я перешла на обыкновенный крем для рук, но иногда бывают обострения, тогда я достаю пузырек с лечебным кремом.

Адрес: Каевой Елене, 432071 г. Ульяновск, ул. Орлова, д. 2, кв. 66.

## ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ ЛЕЧИТ ТРЕЩИНКИ НА ПАЛЬЦАХ

*Растрескивание кожи на пальцах*

Одна читательница просила помочь ее сыну: у него трескается кожа на пальцах. У меня такая же болезнь.

Я ем печень трески, понемногу, но постоянно. Чтобы не запускать болезнь, я начинаю кушать печень трески, как только почувствую первые симптомы, и пальцы быстро заживают. Покупаю консервированную печень, содержимое делю на 3 дня, а жир принимаю по 1 чайной ложке утром и вечером.

Печень лучше сразу переложить в стеклянную посуду. Она должна быть бледно-розового цвета, нежная, жир светлый, без запаха. Остерегайтесь подделок: иногда купишь, а там — один ржавый жир, горький, да и сама «печень» совсем не похожа на тресковую, хотя указанный срок годности еще не истек.

Адрес: Дементьевой З., Казахстан, Карагандинская обл., г. Балхаш, ул. Ленина, д. 22.

## ЛЕКАРЬ — СУХОЙ ОГОНЬ

*Экзема*

С Нового года выписываю вестник «ЗОЖ» и не могу не откликнуться на письмо, опубликованное во втором номере вестника. Татьяна Семесовна Мелехина просит помочь мужу, у которого уже 30 лет экзема на ногах. Хочу рассказать, как я вылечила мокрую экзему на руках, которой болела 10 лет.

Лежала в кожно-венерологической больнице месяц, там сошли все болячки, все корочки, осталась розовая кожа.



Выписали меня домой. Не разрешали даже умываться, чтоб не мочить руки. А дома годовалый ребенок и бабушка к ста годам доходит. С мужем разошлась. За месяц накопилось грязи, как же тут не мочить руки. И все началось сначала. Вот так я и мучилась 10 лет. Не помню теперь, кто посоветовал греть руки сухим огнем — около топящейся печки, на солнышке, над плиткой. Но ни в коем случае не над горячей водой и не над паром.

Я грела руки над плиткой. Был ужасный, нестерпимый зуд, но я не отступала. На ночь мазала борным вазелином. Так делала каждый день, пока руки не зажили, утром греть не могла — работала. Бывает, иногда зачешутся, погреешь — и опять все проходит.

Прочитала в вестнике «ЗОЖ» № 3 за 2002 год, что у молодого парня, брата Татьяны Ивановны Хомутовой из г. Холмска, куриная слепота. Я в 1942 году болела куриной слепотой, мне было тогда 16 лет. В тени абсолютно ничего не видела.

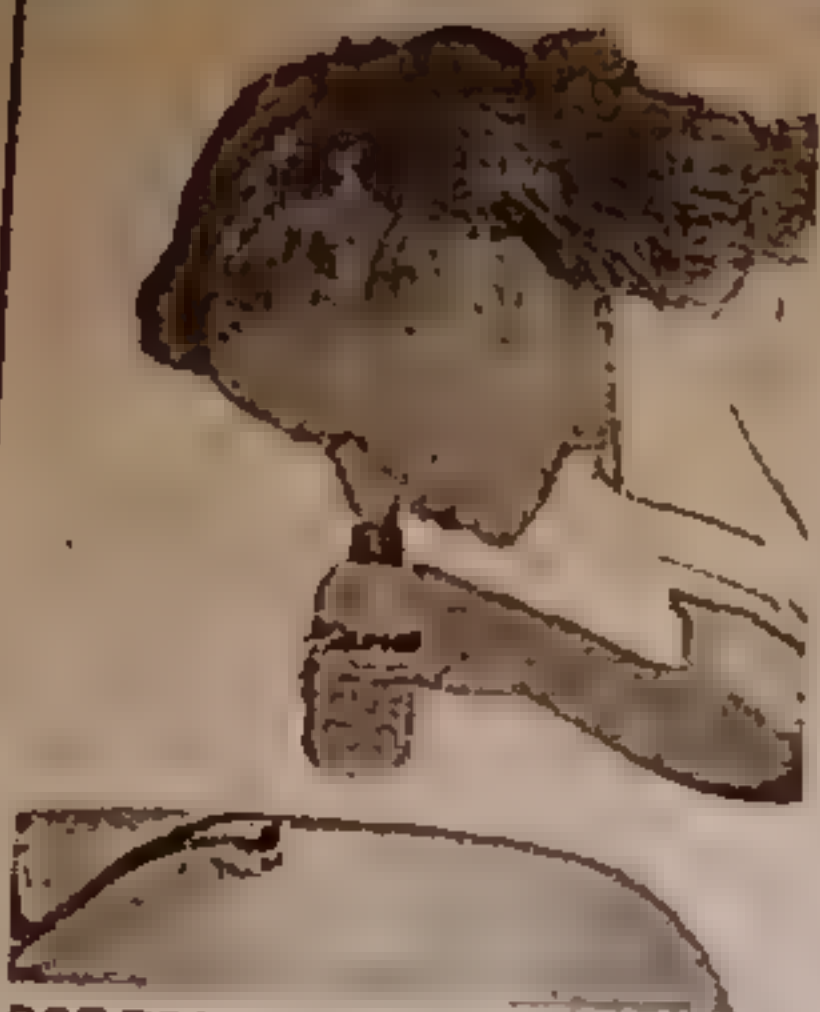
Женщины пошли на базар и принесли мне печенку, уж не помню — куриную или говяжью, но тут, думаю, разницы нет. И я съела горячую на голодный желудок. Без хлеба — потому что его просто не было. Теплую печенку несколько раз прикладывала к глазам. С тех пор этой болезни как не бывало.

Я была бы рада, если кому-то мои рецепты помогли бы.  
Адрес: Сарматиной Лидии Ефимовне, 420091 Татарстан, г. Казань, ул. Зелинского, 69-1.

В.К.: Мокнувшая экзема — это когда жидкость выходит из организма через кожу. При такой форме экземы нельзя мочить пораженные места. Вообще клетки кожи должны постоянно обновляться. При ранах, порезах мы наблюдаем, как наши ткани регенерируют. Но выступающая на поверхности кожи жидкость и воспалительный процесс мешают этому. Лидия Ефимовна, по сути, резко изменила условия внешней среды, применив сухое тепло, и позволила клеткам кожи восстановиться.



# ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ВЫ ЭТОГО НЕ СДЕЛАЕТЕ!



ВСЕ ПРАВА НА ДАННОЕ  
ИЗДЕЛИЕ ЗАЩИЩЕНЫ  
Лиц. Минпромнауки РФ № 64/2002-  
0566-0571 от 10.10.02 г.  
Сертификат соответствия  
№ РОСС RU.АЯ79.Н52731  
№ РОСС RU.АЮ66.В08823

Состояние носа и околоносовых пазух влияет на очень многие функции организма, в том числе и жизненную активность: нарушается сон, может развиваться синдром апноэ (кратковременная остановка дыхания во сне), болит голова, мучает постоянная вялость, снижается работоспособность и память. Затрудненное дыхание провоцирует постоянную нехватку кислорода, что ведет к нарушениям мозгового кровообращения и проблемам с артериальным давлением. Осложнениями ринита могут стать синусит, гайморит, фронтит. Наиболее часто возникающим внутричерепным осложнением острого синусита (примерно в 15% случаев) является менингит (воспаление оболочки головного мозга), который сопровождается высокой смертностью (20-30%). Кроме того, есть опасность таких заболеваний, как миокардит (воспаление сердечной мышцы), поражение почек, гинекологические заболевания. По сути, синусит - это «пороховая бочка» организма, «эхо взрыва» которой может докатиться до любого органа.

Для того чтобы Вас не застали эти страшные болезни, достаточно начать процедуры промывания носа с комплексом «DOLPHIN», который не имеет аналогов в России. В комплекс входит прибор для промывания носа и горла и уникальная сбалансированная «Формула древнего моря», в основе которой - экстракты пиповника, солодки и добываемая с глубины 400-700 метров соль древнего моря, которое существовало 300 млн. лет назад. Пакетиков с «Формулой древнего моря» хватает на месячный курс.

Из протокола клинического испытания устройства оториноларингологического «Dolphin»® на базе клинической больницы № 61 Центрального административного округа г. Москвы:

«Проведено 600 промываний носоглотки в стационарных условиях у 40 пациентов со следующими заболеваниями: острый гнойный синусит, обострение хронического гнойного синусита, хронический аллергический ринит, хронический полипозный риносинусит.

## Получены результаты:

Процедура промывания зарекомендовала себя как экономичная и эффективная. Пациенты после ознакомления с инструкцией смогли самостоятельно использовать устройство. Риноскопия, проводимая в ходе лечения, показала высокую очищающую способность устройства. При назначении лекарственных препаратов местно после промывания отмечалось усиление их эффекта. Промывание благоприятно влияет на мерцательный эпителий, который быстрее восстанавливается в сравнении с использованием лекарственных средств на масляной основе.

За время проведения испытаний отказов в работе устройства не было».

Главный врач В.В. Микулин

## Запишите в Ваш блокнот!

Заказывайте уникальный комплекс «DOLPHIN»<sup>®</sup> наложенным платежом. Звоните нам по телефону: 8-800-200-02-82 (с 6.00 до 18.00 по московскому времени), для Вас звонок бесплатный! Или отправьте этот купон и Вашу заявку письмом по адресу: 630100, г. Новосибирск, а/я 21 «Медпочта». Обязательно укажите: ФИО, точный обратный адрес и кол-во приборов. Также заказ можно сделать по e-mail: 80@012.ru  
Цена комплекса «DOLPHIN»<sup>®</sup> (устройство для промывания носа и 30 «Формул древнего моря») наложенным платежом - 550 руб. + почтовый сбор. Цена включает: доставку, упаковку, страховку. Оплата при получении на почте.  
**ВНИМАНИЕ!** Национальная служба доставки «Медпочта» проводит акцию, посвященную новогодним праздникам. Каждый, заказавший комплекс «DOLPHIN»<sup>®</sup> до 31 декабря 2005 г., получит в подарок домашний тепловлажный ингалятор «Ромашка - 2 в 1». ЗОЖ-П-2511!



## КАРАУЛ, ПОДПИСКА-2006!

Именно так можно назвать подписную кампанию в эпоху перемен. Перемены эти связаны с появлением *ежемесячного* выпуска «Предупреждения Плюс» и с тем, что мы решили оставить вариант старой подписки — *один номер в два месяца*. Ситуация усугубляется тем, что подписных индексов ДВА и в первом, и во втором случае: один — по каталогу «Почта России» (МАП), другой — по каталогам «Роспечать» и «Пресса России» (АПР). На последней странице мы публикуем схему получения и подписные купоны.

Вам останется только выбрать вариант подписки на первое полугодие 2006 года (*ежемесячный* или *экономный*) и вписать соответствующий индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы подписки. Не забудьте заполнить *индекс, адрес и фамилию*.

### Подписные индексы

#### на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:

- 24222 в каталоге «Почта России» (МАП),
- 19777 в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

Повторю, оформившие подписку по этим подписным индексам будут получать журнал *ежемесячно*.

### Подписные индексы

#### на ЭКОНОМНЫЙ ВЫПУСК:

- 99609 в каталоге «Почта России» (МАП),
- 41777 в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

По этим индексам получение журнала будет идти через месяц — в *феврале, апреле, июне*.

Обратите внимание — нумерация журнала сквозная. Поэтому те, кто решил сэкономить, получают только 2(35), 4(37) и 6(39) номера.



# СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы индексы	январь 1(34)	февраль 2 (35)	март 3 (36)	апрель 4 (37)	май 5 (38)	июнь 6 (39)
«Ежемесячный» (МАП/АПР) 24222/19777	X	X	X	X	X	X
«Экономный» (МАП/АПР) 99609/41777		X		X		X

АБОНЕМЕНТ на газету-журнал

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) (индекс издания) Количество комплектов:

на 2006 год по месяцам:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

Доставочная карточка

газету-журнал

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость руб. коп. Количество комплектов

на 2006 год по месяцам:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)





БИБЛИОТЕЧКА  
«30Ж»

ISSN 1812-1764



9 771812 176009

В первом полугодии 2006 года готовятся к выходу в свет в серии Библиотечка «30Ж»:

- Ушар и чайный гриб: опыт вестника «30Ж»
- Основы китайской медицины и здоровый образ жизни
- Из писем в рубрику «Личный опыт» (часть 3)
- Мед и лекарственные растения: опыт вестника «30Ж»
- Из писем в рубрику «Домашний доктор» (часть 12)
- Способы самоисцеления основных заболеваний

Идет подписка на наши издания в почтовых отделениях России на I полугодие 2006 года. Напоминаем, что теперь «Предупреждение Плюс» будет выходить ежемесячно, то есть - 6 номеров в полгода. Однако мы сохранили возможность подписаться по старой схеме - 3 номера в полгода (получение в феврале, апреле, июне). Наши подписные индексы в каталогах:

каталог «Почта России»:  
99609 (3 номера в полгода), 24222 (6 номеров в полгода);

каталог «Роспечать»  
и каталог «Пресса России»:  
41777 (3 номера в полгода), 19777 (6 номеров в полгода)



БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ



2006 №3/36/

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ  
ЖУРНАЛ

ОСНОВЫ ТИБЕТСКОЙ  
МЕДИЦИНЫ

МАРТ



В практике  
доктора Чойжинимасевой



# ПРЕПАРАТЫ ЗОЛОТОЙ УС

## ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ СУСТАВОВ

Золотой ус (*Callisia Fragrans*) — одно из самых сильных лекарственных растений, мощный биогенный стимулятор с широким спектром лечебного действия.

Бальзамы, капсулы и капли ЗОЛОТОЙ УС — новые, высокоэффективные средства для помощи при заболеваниях суставов и позвоночника. Препараты разработаны коллективом ученых во главе с врачом-фитотерапевтом В.Н.Огарковым. Рекомендованы при остеохондрозе, артрозе, артрите, подагре.

### Действие:

- противовоспалительное, болеутоляющее, противоотечное;
- способствуют выведению солевых отложений из суставов;
- активизируют восстановительные процессы в хрящевой ткани и внутрисуставной жидкости;
- укрепляют костную и мышечную ткань.



БИБЛИОТЕКА  
ПРЕПАРАТЫ

ОС

Реда

Ох  
журнала  
ного раз  
ботка п

Учр

Свидет  
Идет по  
2006 год  
выходит  
• 3 номе  
(АПР) и 9  
• 3+3 до  
индексам

Подписано

Для писем  
ны: отдел  
261-62-93;  
682-50-03.

Отм



# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

## ОСНОВЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ в практике доктора Чойжинимаевой

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты,  
посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2006

<i>Генеральный директор</i>	Анатолий КОРШУНОВ
<i>Директор</i>	Владимир МОРОЗОВ
<i>Главный редактор</i>	Сергей АНДРУСЕНКО
<i>Редактор</i>	Ольга БЛИНОВА
<i>Художник</i>	Марон КАЗАК
<i>Верстальщик</i>	Жанна АГАПОВА
<i>Корректор</i>	Марина ЗАРЕЦКАЯ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000  
Идет подписка в почтовых отделениях России на I полугодие  
2006 года. Напоминаем, что теперь «Предупреждение Плюс»  
выходит двумя выпусками:

- **3 номера в полгода** со старыми подписными индексами – **41777** (АПР) и **99609** (МАП). Получение в феврале, апреле, июне.
- **3+3 дополнительных номера в полгода** с новыми подписными индексами – **19777** (АПР) и **24222** (МАП). Получение ежемесячно.

Подписано в печать 28.02.2006 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.

Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 153 200 экз. Цена свободная. Заказ № 468.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»  
101000 Москва, Армянский пер. 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел подписки для жителей Москвы и Московской области: (495) 261-62-93; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru

Отпечатано в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда».  
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.



## СОДЕРЖАНИЕ

УЧИТЕ НАС .....	4
ОТ РЕДАКТОРА .....	5
ПОЧЕМУ НАМ ПОМОГАЮТ ОДНИ РЕЦЕПТЫ И НЕ ПОМОГАЮТ ДРУГИЕ .....	7
У КОГО ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ .....	8
(тип «ветер»)	
УМИРОТВОРЕНИЕ ЖЕЛЧИ .....	17
(тип «желчь»)	
ДОЛЯ «ГОРЯЧИХ» ФИНСКИХ ПАРНЕЙ .....	25
(тип «слизь»)	
ЕСЛИ ЖИРЕЮТ ОРГАНЫ .....	34
(липоматоз)	
БРОНХИАЛЬНУЮ АСТМУ И ГАЙМОРИТ МОЖНО ЛЕЧИТЬ ДОМА .....	46
КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ .....	53
МЕЖДУ СТЕПЬЮ И ГОРОЙ .....	59
(простудные заболевания)	
КОВАРСТВО БАРХАТНОГО СЕЗОНА .....	64
(хронические пиелонефрит, радикулит, цистит, энурез, аднексит, эндометрит, простатит, артрит, отит)	



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИЗЖОГИ ..... 68

УДИВИТЕЛЬНОЕ РЯДОМ И ПРОЩЕ  
ПРОСТОГО ..... 73

*(киста на почке, зябнут пальцы ног,  
вывих шеи, коксартроз)*

ВЫЛЕЧИМ ДИАБЕТ ПО-ТИБЕТСКИ ..... 78

ЧТО ДЕЛАТЬ СО ЩИТОВИДКОЙ ..... 83

ПЕЧЕНЬ ШАЛИТ К ЗИМЕ ..... 87

«ПОЖАРНЫЙ» СЕЗОН СЕРДЕЧНИКОВ ..... 91

ПРОХЛАДА  
ОМРАЧЕННОГО СОЗНАНИЯ ..... 97  
*(лимфостаз)*

ОПЕРАЦИЯ «ЧИСТАЯ КОЖА» ..... 101  
*(нейродермит, пузырьковый грибок,  
экзема, атопический дерматит)*

ДОЛГОЛЕТИЕ – НЕ МАННА НЕБЕСНАЯ ..... 105

УСТАЛОСТЬ СЛЕДУЕТ ЛЕЧИТЬ ..... 111

ЧТО НУЖНО ЕСТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ  
ЗДОРОВЫМ И ЭНЕРГИЧНЫМ ..... 117



## УЧИТЕ НАС

Уважаемый главный редактор журнала «Предупреждение Плюс» г-н Андрусенко!

Пишет вам давний читатель вестника «ЗОЖ» с четырнадцатилетним стажем. Если раньше читал его так, из интереса к новому и без практического применения, то за последние 2-3 года подход изменился. Сейчас я ищу в нем знания (подчеркнуто автором. — Прим. ред.), которые позволяют сохранять здоровье. Жизнь заставила.

Наше государство снимает с себя «социальную» ответственность за здоровье своих граждан. Отмена льгот, их «монетизация», реформы в здравоохранении сделали медицину платной практически везде. Все это заставляет людей самим задуматься о своем здоровье, так как государство не поможет им в трудную минуту. А когда низкие пенсии и зарплаты в регионах — я не говорю про Москву, — то на хорошее лечение и профилактику рассчитывать не приходится.

Я житель Удмуртии, это — уральский регион. Мне 56 лет, образование высшее техническое. Мне нужно знать механизмы работы организма, механизм воздействия лечебных препаратов и т.д., и я думаю, что не одинок в таком подходе к лечению. Читая же вестник «ЗОЖ», ощущаешь неудовлетворенность тем смыслом, что проявляется методика некого «тыка»: читал рецепт — испробовал, не помогло, испытал другой — тоже, и так далее, до бесконечности. Да, к рецептам даются пояснения, советы, но этого недостаточно. Нужна систематизация, подход к той или иной проблеме. Подняти тему — разложить ее по полочкам, разберите по косточкам от «А» до «Я» — как механизм болезни, каков механизм лечения.



Вы начали уже такую работу, например, в № 5 «Предупреждения Плюс» за 2005 год. Когда я прочитал этот номер, не поверил своим глазам: как можно простыми, доступными словами объяснить работу ЖКТ? Можно!!! Работа «Медицина Болотова в практике доктора Наумова» — тому подтверждение.

Уважаемый редактор, ради бога, развивайте это направление и поверьте, миллионы россиян будут вам благодарны. Ваше издание в регионах нарасхват — его читают и учатся быть здоровыми. Учите нас!

Желаю успехов в вашем благородном деле.

Созонов Юрий Николаевич.

Адрес: 426006 г. Ижевск, ул. Баранова, д. 81, кв. 255.

## ОТ РЕДАКТОРА

Спасибо, Юрий Николаевич, за добрые слова. Вы называете меня господином — видимо, это из-за незнания моего отчества. С другой стороны, слово «господин» предполагает ответственность за то, что ты делаешь. И везде в мире оно используется по отношению к человеку, к которому испытывают доверие и уважение. Постараюсь не обмануть ваших ожиданий.

А теперь — к делу. Вы сетуете на то, что в вестнике «ЗОЖ» нет системного подхода к тем или иным заболеваниям. Но в газетных рамках это вообще сделать трудно, прежде всего, из-за объема издания. И это несмотря на то, что в вестнике многие проблемы рассматриваются всесторонне: приводятся и читательский опыт, и варианты народных методов лечения, и точка зрения официальной медицины.

Для тех, чей девиз «Хочу все знать!», мы создали журнал «Предупреждение Плюс». И в нем пытаемся копнуть глубже, но, как вы сами пишете, делать это «простыми, доступными словами», что не всегда легко. Однако мы стараемся.



Нынешний номер — тому подтверждение. Он посвящен основам тибетской медицины в практике доктора Чойжинимаевой. Светлана Галсановна, между прочим, кандидат медицинских наук, хорошо известна читателям вестника «ЗОЖ» по рубрике «Ветры с Востока». Дело, конечно, не в самой рубрике, а в необычных подходах к методам лечения заболеваний. Беседы с доктором Чойжинимаевой и ее материалы чрезвычайно интересны своей практической стороной. В них раскрывается то, каким образом возникают в здоровом организме различные недуги. А это знание имеет большую цену.

- Во-первых, при одинаковых диагнозах (по современным, конечно, понятиям) становится ясным, почему лечить болезнь в каждом конкретном случае надо по-разному.

- Во-вторых, что надо делать, чтобы не заболеть той или иной хворью конкретно вам? Ведь то, что сходит с рук одному, другого приводит к болезни. Оказывается, что наши организмы, при всей их схожести, работают не одинаково. Этим различиям уделяется большое значение в тибетской медицине, и им посвящено много страниц в этом номере.

- В-третьих, это знание примиряет каким-то образом с жизнью. Ведь, как считает тибетская медицина, именно незнание, неведение приводит к болезням. А сама болезнь — сигнал о том, что надо менять образ жизни и поведения.

Мы и стараемся изо всех сил вам это знание донести. Ваша задача — понять и применить его.

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»  
Сергей Викторович АНДРУСЕНКО.



## ПОЧЕМУ НАМ ПОМОГАЮТ ОДНИ РЕЦЕПТЫ И НЕ ПОМОГАЮТ ДРУГИЕ

---

Мы часто слышим фразу: «Все люди — разные». Но задумываемся ли мы, что за ней стоит? Что значит — разные? Анатомически вроде бы одинаковые. У всех есть от рождения две почки, сердце, ребра, пара ног и пара рук, суставы, сухожилия, сосуды и так далее. Так в чем же разница? Современная официальная медицина, как раз не видит особых различий между людьми в устройстве их организмов, а, значит, и методов лечения болезней. Между тем каждый человек знает, что он не такой, как остальные, с какого бока к нему ни подойди — с точки зрения здоровья, психики, вкусов, привычек и так далее. Тибетская медицина эти различия тоже видит. Они заключаются в неодинаковом уровне развития трех основных систем в организме человека, называемых конституциями «ветра», «желчи» и «слизи».

Прежде чем мы приступим к изложению основ тибетской медицины, необходимо понять, а кто мы по конституции? Какие процессы преобладают «по жизни» в нашем организме, а в чем мы всегда испытываем недостаток? Если кто-то скажет, что он и так прекрасно знает все свои особенности и изучать себя ему совершенно не надо, можно поздравить его с абсолютным здоровьем. Но много ли абсолютно здоровых в наши дни? Что-то не очень. Тогда приступим к изучению самого необходимого в этой жизни — самих себя.



## У КОГО ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ (тип «ветер»)

Восточная медицина — дело тонкое. С одной стороны, она рассматривает человека как единый организм и лечит его целиком, а не только отдельно взятый орган или болезнь. С другой стороны, эта медицина понимает болезни как нарушение равновесий, балансов различных сил и систем в организме. С третьей — она делит людей на несколько типов и считает, что каждый тип по-своему должен добиваться состояния равновесия, читай — здоровья. Темой сегодняшней беседы нашего корреспондента Сергея Андрусенко с главным врачом клиники традиционной тибетской медицины «Наран», к.м.н. Светланой Галсановной ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ как раз и стали разные типы людей.

«ЗОЖ»: Светлана Галсановна, к нам нередко приходят письма от людей, которые жалуются, что, последовав совету, как избавиться от того или иного недуга, они не получили должного эффекта. Это, естественно, касается не только рекомендаций, опубликованных в рубрике «Ветры с Востока».

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА: Рекомендации тибетской медицины по лечению и профилактике заболеваний обязательно учитывают тип конституции человека. Основных конституций три, а именно: «ветер», «желчь» и «слизь». На Востоке с этими понятиями встречаются с самого рождения: соседский худенький, юркий мальчишка — типичный «ветерок», его полная, статная мама, конечно, «слизь», ворчливый и упрямый отец относится к типу «желчь». Все три конституции присутствуют у каждого из нас, но, как правило, одна из конституций доминирует,



оказывается более ярко выраженной. По ней мы и определяем тип человека. Иногда бывает, что в человеке более активны две конституции, например, «желчь» и «слизь» одновременно. Такой тип называется соответственно — «желчь-слизь». Наконец, очень редко, но бывает, что сильно развитыми оказываются все три конституции — и «ветер», и «желчь», и «слизь». Сохранить здоровье — значит удержать свои конституции в состоянии равновесия, и у каждого типа есть свои особенности.

**«ЗОЖ»:** Давайте разбираться по порядку. Чем отличается тип «ветер»?

**С.Ч.:** «Ветер» — по европейским понятиям, известным еще со времен Гиппократов — сангвиник. С точки зрения современной аллопатической медицины конституция «ветер» — не что иное, как центральная и периферическая нервные системы. Тот, в ком преобладает «ветер» — подвижный, радостный, имеющий выраженную мимику и жестикуляцию, очень впечатлительный и страстный человек. Он чутко спит, легко теряет энергию и вес, но так же быстро их восстанавливает; не обладает высокой выносливостью, зато у него быстрые реакции, он легко относится к жизни, быстро забывает обиды. Кожа и волосы у «ветра» сухие, цвет лица неяркий, пищеварение слабое, он часто страдает невралгиями, болями в костях и суставах, имеет склонность к судорогам и запорам. Моча у «ветров» прозрачная, иногда зеленоватая, почти без запаха. Язык — сухой и красный, во рту — вяжущий привкус. Энергию любой еды (жирной, сладкой, мучной и так далее) «ветры» быстро переводят в энергию движений, слов. Поэтому они всегда худые.

По-тибетски человек такой конституции называется «Рлунг», что переводится как «основа жизни», «управитель жизни». И действительно, у «ветров» наиболее активна нервная система, а ведь именно она определяет здоровье или нездоровье человека. Тут приходит на ум расхожая фраза: «все болезни от нервов». И это по большей части действительно так. Я вам это проиллюстрирую чуть позже.

Возбуждение «ветров» происходит летом, на рассвете и вечером. И заболевания людей этого типа обостряются именно в эти периоды.



**«ЗОЖ»:** Какие болезни характерны для «ветров»?

**С.Ч.:** «Ветры»-дети — худенькие, бледные, подвижные. Отличаются плохим сном, повышенной возбудимостью, эмоциональны, плаксивы, склонны к простудам, бронхо-легочным заболеваниям, судорогам, болям в животе. У взрослых это прежде всего болезни сердца, возникающие или обостряющиеся особенно летом. Лето — это огонь, стихия сердца — тоже огонь. Огонь на огонь дает болезнь. Кроме сердечных, такие люди страдают заболеваниями нервной системы, начиная с радикулита. Сначала появляются прострелы в поясничной области, которые могут распространиться и на суставы, и на мышцы. Происходит это на фоне эмоциональных перегрузок. Но самыми главными заболеваниями этого типа являются расстройства психики и сна: бессонница, поверхностные, чуткие, тревожные и даже кошмарные сны. Постоянное чувство страха, смятения и тревоги в душе, зыбкость в ощущениях. «Как будто ничего не болит, а душа не на месте», — часто жалуются «ветры».

Это может проявляться уже в молодом возрасте — у студентов, молодых родителей на фоне психо-эмоциональных перегрузок. Сперва возникает перевозбуждение, лихорадочная деятельность, бешеная активность (период Ян). На смену им приходят полный упадок сил и депрессия (период Инь). При этом мышцы как бы стягивает, они усыхают, тело скукоживается, появляется сутулость, возможны судороги. По молодости выход из таких состояний для «ветров» не представляет особого труда, однако с возрастом делать это становится все трудней и трудней.

Хочу подчеркнуть, что в основе всех заболеваний «ветров» лежит гиперактивность нервной системы. При этом такой человек может заболеть любыми заболеваниями на фоне стресса, страха, чрезмерных положительных или отрицательных эмоций. Острые инфекции, обострения гастритов, язвенная болезнь, сосудистая дистония, невроты — вот далеко не полный перечень заболеваний «ветров». Соблюдение режима труда и отдыха, а также питания удастся «ветрам» с большим трудом, скорее — не удастся вовсе.

«ЗОЖ»  
«ветер»  
С.Ч.  
жизне  
идеями  
наступ  
навлив  
соотве  
вижны  
там, «т  
был Ле  
чью», а  
ляет се  
ров» —  
которы  
ствах. С  
так как  
ны нер  
шения  
зад. Их  
иногда  
ки. «Ве  
переме  
пригод  
те, связ  
«ЗОЖ»  
ная жиз  
С.Ч.  
рядом с  
сдержан  
начнута  
темы. В  
нально  
сию и т.  
ра и Па  
лода и в  
«ЗОЖ»



**«ЗОЖ»:** Вы говорите о болезнях, присущих конституции «ветер». А что должно быть в норме?

**С.Ч.:** Люди с конституцией «ветер» — легкие на подъем жизнелюбы, они — душа компании, фонтанируют разными идеями. Они способны на рывок, однако после него быстро наступает утомление. Но и силы «ветрам» удастся восстанавливать так же быстро. Из литературных героев этому типу соответствуют Хлестаков и Дон Кихот — радостный, подвижный, склонный к авантюрам, появляющийся то тут, то там, «трещащий» без умолку. «Ветром», по моему убеждению, был Ленин. (Забегая вперед, скажу, что Сталин был «желчью», а Брежнев — «слизью».) Наиболее ярко «ветер» проявляет себя в зрелом и преклонном возрасте. Особенность «ветров» — в привязанности в личных отношениях и страстность, которые проявляются в молодости в сексуальных излишествах. Среди них много курильщиков и любителей выпить, так как они любят шумные компании. «Ветрам» свойственны нерешительность и сомнения, им нелегко принимать решения. Они могут возмутить спокойствие и отступить назад. Их настроение меняется подобно направлению ветра — иногда по несколько раз на день. Зачастую они — жаворонки. «Ветры» — метеопаты, то есть очень чувствительны к переменам погоды. Для монотонной, нудной работы они не пригодны. Чаще они отдают предпочтение творческой работе, связанной с быстротой мысли, передвижениями.

**«ЗОЖ»:** Хороша норма! К чему может привести такая бурная жизнь?

**С.Ч.:** Разумеется, все это не проходит бесследно. И если рядом с «ветром» нет человека, способного уравновесить, сдержать кипящую через край энергию, рано или поздно начнутся проблемы, связанные с истощением нервной системы. В пожилом возрасте при наличии большого эмоционального срыва (смерть близкого человека, выход на пенсию и т.п.) у них возможно наступление болезни Альцгеймера и Паркинсона. Люди этой конституции не переносят холода и ветра и часто простужаются.

**«ЗОЖ»:** С чем это связано?



**С.Ч.:** Такие люди, как правило, сухощавы, вес их невелик, и переохлаждение организма наступает быстро. Кроме того, из-за повышенной эмоциональности и, соответственно, расхода внутренней энергии иммунитет таких людей всегда ослаблен. Отсюда простой вывод: если вы «ветер» — одевайтесь теплее в холодную и ветреную погоду. Пищеварение у таких людей слабое, их часто мучают вздутие живота, отрыжка, которая, кстати, приносит облегчение, давая выход излишнему внутреннему напряжению и воздуху. О питании я еще скажу, а пока вернемся к возможным патологиям «ветров». У них случается глухота: сначала появляется шум в ушах, потом — головокружения, а затем уже пропадает слух. Возможна хроническая заложенность носа, «ком в горле», который как бы мешает глотать и вдыхать. Часто врач при подобных жалобах ставит ошибочный диагноз — астма (сердечная или бронхиальная).

**«ЗОЖ»:** Неужели можно ошибиться с таким, казалось бы, простым диагнозом?

**С.Ч.:** Легко. Взвинченному «ветру» ничего не стоит «нагнать» давление, симитировать «свист» в легких. Такие пациенты неоднократно встречались в моей практике. Например, молодой человек 27 лет, назовем его Николай, жаловался на одышку, затруднения при вдохе, «ком в горле». Проблемы начались у него при прохождении службы в армии. После увольнения из нее, а жил он в сельской местности, Николай пришел к фельдшеру. Дышал он уже со свистом. Тот его послушал и определил: «Да у вас астма!» И у Николая поселился страх — он ведь уже видел, как астматики дышат при приступе через ингалятор. А время шло, Николай женился, народил ребенка. Но состояние его не улучшалось, он уже плохо спал, постоянно испытывал беспокойство. Его направили в республиканский центр. Там пульмонолог выписал ему ингалятор... С ингалятором дышать поначалу было легче, а потом снова накатывали приступы, возникал спазм в горле. А у настоящих астматиков, вообще-то, спазм возникает в груди. Но хрипы в груди при этом были, поэтому ошибиться было очень легко — я сама их слы-



шала, когда он, уже отчаявшись получить помощь, пришел к нам в центр. Увидя перед собой типичного «ветра», находящегося в состоянии крайнего нервного возбуждения, я ему сразу сказала: «Никакой астмы у тебя нет!» — «А что же у меня?» — «Запущенный бронхит», — соврала я и под видом бронхитного сбора дала ему успокоительный.

Через некоторое время он стал спать, не ощущая спазмов и не боясь задохнуться. Приходил на иглоукалывание, массаж, прижигания полынными сигарами. И на самом деле он как будто выделил немножко мокроты, успокоился, а спустя неделю отказался от ингалятора. И вдруг во время лечения у него после стресса — Николай понервничал из-за ребенка — опять возникает «астматический» приступ. Тут я его окончательно убедила, что приступы случаются не на фоне простуд, а как результат психо-эмоционального срыва. Сказала ему резко, даже грубо: «Сядь! Успокойся!» И он как-то сразу задышал, расслабился и понял наконец причины своего заболевания.

**«ЗОЖ»:** Расскажите, пожалуйста, какой сбор вы применяете для коррекции состояния «ветров»?

**С.Ч.:** Это седативный, то есть успокоительный сбор:

взять по 1 ст. ложке измельченного и высушенного сырья — валериана (корень), мордовник (корень), мята (травя), пустырник (травя), сушеница топяная (травя), боярышник и шиповник (плоды), девясил (корневища и корни).

2 ст. ложки смеси залить 1/2 литра холодной воды, довести до кипения и прокипятить на малом огне в течение 5 минут. Остудить, процедить, разделить на 3 части и пить за 30 минут до еды 3 раза в день в течение месяца.

**«ЗОЖ»:** Что еще нужно учитывать людям-«ветрам»?

**С.Ч.:** Нервную систему людям такого типа необходимо беречь особенно. Так что седативный сбор хорошо пропивать дважды в год для профилактики. И обязательно следить за режимом работы, сна и отдыха. «Ветрам» необходимо спать вдоволь, находиться в тепле. В плане физических упражнений им хорошо подходят занятия йогой в тихих уют-



ных, теплых залах или комнате с негромкой, ласкающей слух музыкой. От 30 минут до 1 часа занятий вполне достаточно для восстановления «ветров».

В питании «ветров» тоже есть свои особенности, которые могут либо усугублять болезнь, либо препятствовать ее возникновению. Николай питался в основном ненатуральными продуктами, запивая бутерброды холодным чаем или компотом, что недопустимо для людей такого типа. «Ветры» должны есть горячую маслянистую пищу. Предпочтение отдавать горячим супам, а не вторым блюдам. Пить горячие чаи с медом и забыть про различные прохладительные напитки. С едой необходимо употреблять больше перца (красного и черного), чеснока, лука, шафрана и мускатного ореха, имбиря, гвоздики и кардамона, кориандра — сейчас все эти пряности есть в магазинах и на рынках. Сладкое им тоже отнюдь не противопоказано — оно помогает обуздывать чересчур ретивую нервную систему. На столе у «ветров» должно преобладать *сладкое, кислое, горькое, соленое, жгучее (острое), горячительное*. Мясо этому типу предпочтительнее. И лучше, если это будет баранина, конина, говядина, утка, курица. Рыбу и морепродукты необходимо обильно сдабривать приправами типа васаби (японский хрен) и моченого имбиря. Такое питание позволит им компенсировать свои недостатки и усилить сильные качества. А значит, и сохранить здоровье до глубокой старости. Компенсированные, уравновешенные «ветры», на мой взгляд, наиболее живучи. У них нет избыточного веса, а значит, и нет проблем, связанных с ним:

**«ЗОЖ»:** Нет ли у вас какого-нибудь чисто тибетского рецепта для людей типа «ветер»?

**С.Ч.:** Конечно, есть. Это, например, знаменитый «ламский суп» — бульон из баранины. Вот рецепт его приготовления:

в кипящую воду (400-500 мл) добавляют мелко нарезанные кусочки баранины (2-3 ст. ложки), 1-2 дольки чеснока, лук, перец по вкусу (можно другие приправы); кипятят бульон в течение 3-4 минут, снимают с огня, слегка остужают и подают в горячем виде.

Та  
забол  
«ветр  
це заб  
Е  
имею  
с при  
сейча

«ветро  
этого в  
водятся  
от позв  
масса  
ходящи  
ба (см.  
ивающ

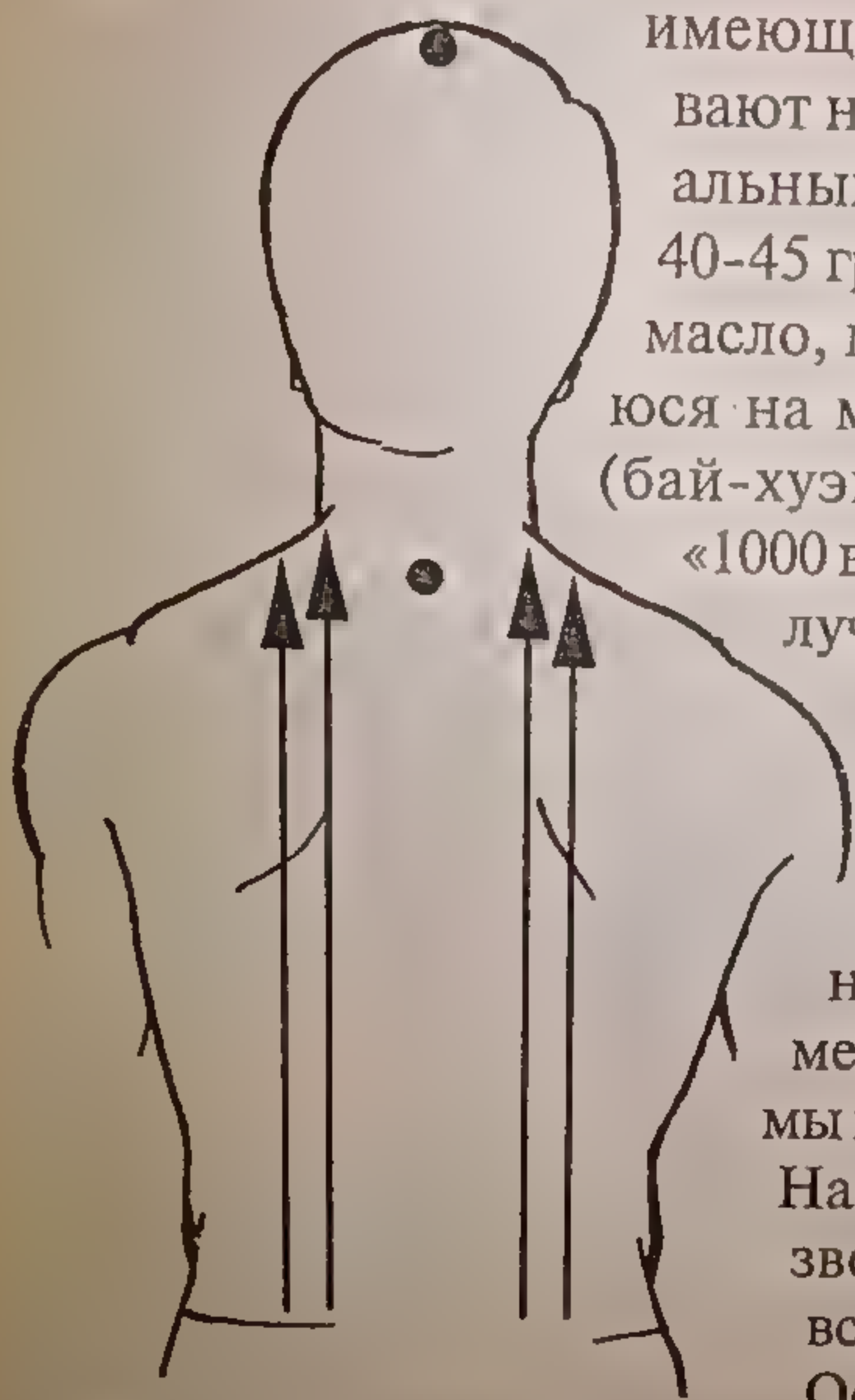


Такой суп хорош также для профилактики простудных заболеваний, которые на Востоке так и называют — болезни «ветра». Заболевшего кормят таким супом в начале и в конце заболевания.

Еще «ветрам» показаны «горячительные» процедуры. Я имею в виду массаж неглубокими, ласковыми движениями с применением горячего кунжутного масла, которое можно сейчас купить в продовольственном магазине. Кунжутное

масло можно заменить камфарным, имеющимся в аптеке. Масло нагревают на водяной бане или в специальных ароматических лампах до 40-45 градусов. Обмакнув пальцы в масло, массируют точку, находящуюся на макушке головы. Эта точка (бай-хуэй) называется еще точкой «1000 встреч», через нее человек получает космическую энергию.

Массируя эту точку в течение 1-2 минут, мы прочищаем центральный энергетический канал. Вторая точка находится между бровями на месте «третьего» глаза. С ней мы поступаем таким же образом. На уровне 7-го шейного позвонка находится точка «100 встреч» — далее массируем ее. Особенно благоприятно для



«ветров» сказывается массаж шеи и воротниковой зоны. Для этого в масло обмакиваются уже ладони обеих рук и производятся разминания этих зон в направлении снизу вверх и от позвоночного столба в стороны. И в конце производится массаж спины по линиям *меридиана мочевого пузыря*, проходящих в два ряда с каждой стороны от позвоночного столба (см. рис.), в направлении снизу вверх плавными, успокаивающими движениями. «Ветры» при этом испытывают глу-



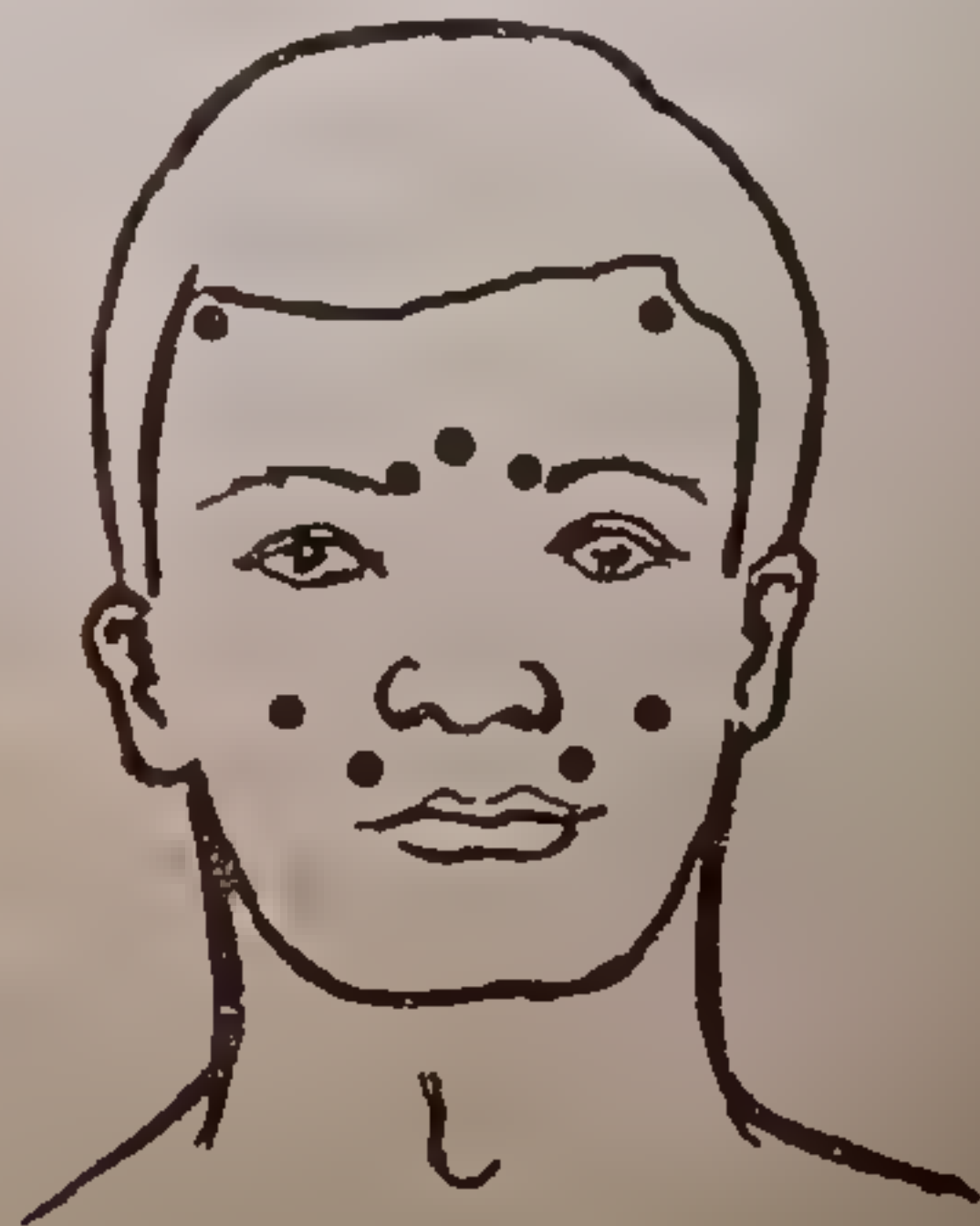
бокое чувство благодарности за заботу об их здоровье. К ним приходит долгожданное чувство покоя и умиротворенности.

**«ЗОЖ»:** Знаете, у меня уже зазвучала в ушах тибетская музыка и запахло ароматическими палочками... А нельзя ли «ветрам» использовать нашу традиционную баню?

**С.Ч.:** Конечно, можно! Люди такого типа хорошо переносят пар. А по всем упомянутым точкам можно аккуратно пройтись березовым веником. Сильных, резких шлепков надо избегать. Разогревшись в парной, «ветры» могут сделать себе сами массаж кистей рук и стоп. Разных контрастных процедур — обливания холодной водой, ныряния в бассейн и прорубь — лучше избегать. Также хорошо делать по утрам массаж лица с использованием кунжутного или камфарного масла температуры 40-45 градусов. На лице проходят «Янские» меридианы, которые как раз и нуждаются в стимуляции для выправления состояния «ветров», продвижении энергии по всему телу.

**«ЗОЖ»:** Какие точки на лице предпочтительнее?

**С.Ч.:** Начало роста бровей — две симметричные точки. Точка третьего глаза находится между первыми двумя. Две точки в местах залысин на стыке лба и волосяного покрова. Две точки, находящиеся под скулами на середине щеки. Две точки на середине носогубных складок (см. рис.)





## УМИРОТВОРЕНИЕ ЖЕЛЧИ

### (тип «желчь»)

Мы продолжаем беседы с главным врачом московской клиники традиционной тибетской медицины «Наран» к.м.н. Светланой Галсановной ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ. Они посвящены трем типам, трем конституциям — «ветер», «желчь», «слизь», на которые делит людей восточная медицина. На первый взгляд это чистая теория. Но не торопитесь с выводами. Все это очень важно. Почему? — спросите вы. Во-первых, чтобы понимать, откуда взялись те или иные заболевания в том или ином организме. Как пойти кратчайшим путем в лечении этих заболеваний. Наконец, какой вести образ жизни, чтобы они вообще не возникали. Древние эскулапы наблюдали людей и выявили определенные закономерности. Проявите некоторую любознательность, и вы будете вознаграждены более здоровой и долгой жизнью.

«ЗОЖ»: В прошлой беседе вы подробно описали тип «ветер». Давайте продолжим. На очереди — «желчь».

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА: С точки зрения тибетской медицины система «желчь» отвечает за энергетику и процессы обмена веществ в организме, в ее основе стихии воды и огня. Тип «желчь» в европейской терминологии именуется холериком (от греч. *холе* — «желчь»). В понятие конституции «желчи», с точки зрения современной медицины, входит анатомический орган — печень и желчный пузырь. А с точки зрения тибетской медицины, понятие «желчь» имеет более широкий смысл, вытекающий из всех функций гепато-билиарной системы. Современной медициной установлено бо-



лее 300 функций печени, и об этих функциях было известно тибетским лекарям еще несколько столетий назад.

Люди с типом «желчь» имеют неуравновешенный нрав, раздражительны, бурно реагируют как на положительные, так и на отрицательные эмоции, они обидчивы; лицо и глаза — красные, тело — желтое, горячее, плотное, коренастое. Они плохо переносят жажду и голод, жару и духоту. Любят сладкую, горькую, терпкую и прохладительную пищу. Сон, как и настроение, может быть переменчивым. Им нравится прохлада осени, после поездок на юг возвращаются уставшими и раздражительными. Эти люди сильно потеют, пахнут. Моча у них насыщенно-желтая с сильным запахом. Язык — желтоватого цвета, кал — ярко-коричневый. Ум острый, гордость большая. Характер строгий, решительный. Они обладают разными талантами, сильной энергетикой и хорошим здоровьем от природы. В зрелом возрасте — от 30 до 50 лет — способны свернуть горы. Энергичность — основное качество «желчи».

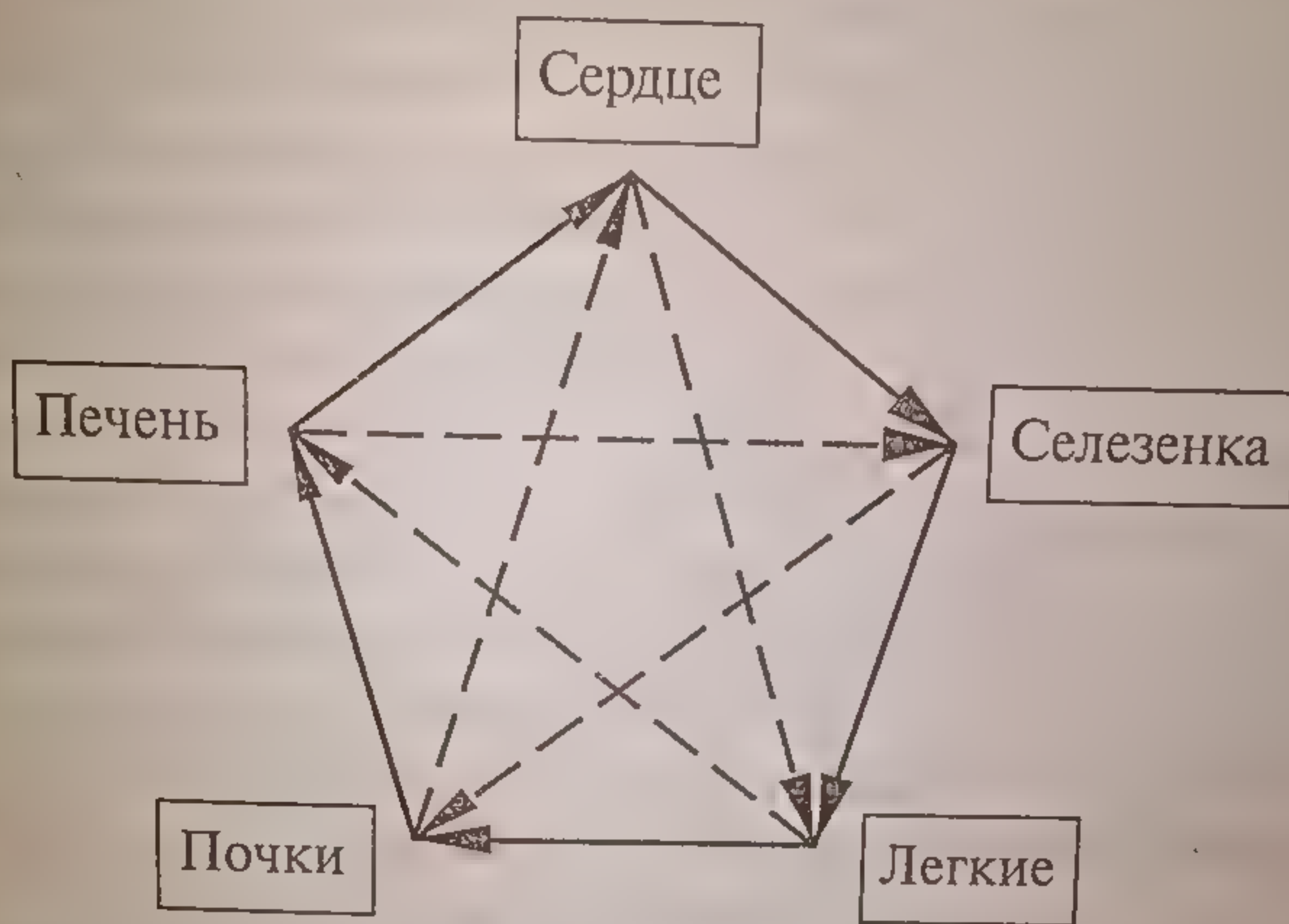
**«ЗОЖ»:** По вашим словам выходит, что это люди-ледоколы. Чего им бояться в этой жизни?

**С.Ч.:** Тут-то и кроется главная опасность для их здоровья. Убежденные в своей «железной» силе и здоровье, они могут перенапрячь и преждевременно износить запас переполняющих их жизненных сил. В результате чего они чаще страдают от нарушения обмена веществ, становятся склонны к желчнокаменной болезни, заболеваниям сердечно-сосудистой системы (гипертонии, ишемической болезни, инфаркту и инсульту), болезням кожи (дерматиты, псориаз, прыщи на теле). Их здоровье переходит из состояния Ян — возбуждения в состояние Инь, то есть упадка. В этот период их начинает приводить в бешенство любая мелочь — звук капающей воды, голос любимого человека, скрипящая дверь, громкий детский смех. Хотя по натуре своей люди с типом «желчь» в уравновешенном состоянии умеют сосредоточиться, легко схватывают мысль, быстро принимают правильные решения, очень остроумны, склонны к порядку и аккуратности. Они могут правильно распределять время, деньги, энергию, силы. Но тяга к риску, азарту, властолю-



бие, трудоголизм делают их нетерпимыми, раздражительными, злыми и подрывают их некогда хорошее здоровье.

«ЗОЖ»: Насчет раздражения холериков — понятно. Поясните, почему возникают именно сердечно-сосудистые заболевания и камнеобразование.



С.Ч.: Взгляните на пентаграмму. На ней показано *сплошными линиями*, какие органы *активизируют*, наполняют энергией другие. *Пунктирными линиями* обозначается *подавление*, сдерживание деятельности одних органов другими. Из рисунка ясно, что перевозбуждение печени, свойственное этому типу, приведет к излишней сердечной активности, так как именно печень наполняет сердце кровью и энергией. Почки призваны обуздать зарвавшегося скакуна — сердце. Но их сил может и не хватить, уж больно наездник — печень — сильно его пришпорил. Вот почему раздражение, вызывая выброс желчи, провоцирует сердечные заболевания. Это — иллюстрация того, как наши эмоции, психика связаны с деятельностью внутренних органов.

Но печень выбрасывает в кровь не только желчь, но и холестеринные комплексы, которые начинают откладываться во внутренних органах и на стенках сосудов. Из них формируются камни в желчном пузыре и отложения в суставах и на



стенках сосудов, развивается атеросклероз в любых сосудах организма — нижних конечностях, желудке и кишечнике, сосудах головного мозга. Вероятен артроз мелких суставов, особенно могут страдать кисти рук. Людей с типом «желчь» часто посещают глазные болезни, так как глаза очень связаны с сосудистой системой. Конъюнктивит, блефарит, катаракта, близорукость и дальнозоркость, нарушения цветоощущения — их частые спутники (на Востоке говорят: «Окно печени — это глаза, а ногти — ее зеркало»). Возможен сахарный диабет. Естественно, частыми спутниками типа «желчь» являются холецистит и панкреатит. Печень ведает связочным аппаратом (сухожилия, фасции). Поэтому нарушения в деятельности печени приводят к стягиванию связок (например, не разгибаются пальцы — часто случается у мужчин), пожелтению ногтей и их расслоению. У женщин нарушения менструального цикла, затяжные эндометриозы — не что иное, как сбой в работе печени, нарушение конституции «желчь». Из-за «возмущения желчи» повышается протромбин, свертываемость крови, ведь печень, накапливая кровь в себе, делает ее густой. Это способствует образованию тромбов в сосудах и увеличивает риск инфарктов и инсультов. Не зря в тибетской медицине печень называют «царицей организма».

**«ЗОЖ»:** Когда вероятность наступления этих заболеваний наибольшая?

**С.Ч.:** Естественно, в период наибольшего «возмущения» печени. Обычно это происходит после жаркого лета.

**«ЗОЖ»:** Что еще может способствовать ее возмущению?

**С.Ч.:** В первую очередь — неправильное питание, злоупотребление жареной, жирной, острой и кислой пищей. Употребление несовместимых продуктов, которые плохо перевариваются, будучи употребленными вместе. *Нежелательны сочетания рыбы с мясом, рыбы с молоком, яиц с рыбой, помидоров с огурцами, гречки с мясом.* Прием фруктов сразу после мясных блюд. Такие комбинации требуют повышенного желчеотделения. Употребление крепких спиртных напитков — водки, коньяка и других также вызывают обострение желчи. То же касается и нахождения в помещениях



с сильными, крепкими запахами — краски, бензина, животных. Помимо этого, печень очень уязвима в психологическом плане, ведь желчь не только участвует в пищеварении, но и управляет психикой.

**«ЗОЖ»:** Что вы имеете в виду?

**С.Ч.:** Как я уже сказала, людям типа «желчь» присуща большая гордость. Уязвленное самолюбие (а это почти всегда про них) не дает им покоя, их желчь буквально закипает и брызжет через край, унося с собой внутреннюю энергию. Постоянный источник раздражения (дома или на работе) заставляет желчный пузырь сжиматься, что отравляет печень, и она выбрасывает излишки желчи в кровь. А кровь уже разносит ее по всему организму, и в первую очередь — к сердцу. Начинаются скачки давления, учащается пульс, нарушается сон. Во рту появляется сухость с привкусом горечи. Желтеют глаза. Моча становится горячей, от нее может даже идти пар, запах ее усиливается. Кожа также желтеет, беспокоит зуд, развиваются кожные заболевания. Все сказанное относится к состоянию «жара в печени», мы называем еще это состояние Ян. Но затем наступает истощение печени, то есть Инь-состояние.

**«ЗОЖ»:** Каковы его особенности?

**С.Ч.:** Прежде всего оно характеризуется общим упадком, растратой сил. Если человек не лечился, печень в конце концов истощается, и в ней поселяется «холод». Моча и кал становятся белесыми, так как желчи в организме не хватает. Появляются слабость, озлобленность на окружающих и близких, заторможенность. Может поменяться цветоощущение: например, белый цвет кажется желтым, желтый — зеленым. Появляется озноб. Волосяные покровы на теле редют. Тело начинает усыхать, кожа желтеет и краснеет, на месте прыщей возникают пигментные пятна, папилломы. Также страдают подкожная и жировая клетчатка, мышцы, костный мозг, нервная ткань, сухожилия, суставы и половые органы. Возникают застойные явления в простате, матке. Наличие камней в простате есть не что иное, как нарушение конституции «желчь». Возможна импотенция. У женщин возникает миома матки с большим выделением крови.



**«ЗОЖ»:** Не могли бы вы проиллюстрировать конституцию «желчь» на примере одного из пациентов?

**С.Ч.:** Конечно. Например, Марина П., 46 лет. Конституцию «желчь» она унаследовала по отцовской линии. По ее рассказам, она никогда не отличалась худобой, в школе была очень эмоциональной, нестабильной в психическом плане: получит тройку — расстроится, пятерку — прыгает от счастья. Обладала всегда большим честолюбием, желанием быть первой, поступила в институт, с отличием закончила. Марина очень любила зиму, особенно морозную погоду до минус 20 градусов. В такие дни она специально выезжала за город и буквально купалась в снегу, раздевшись до купальника и натирая снегом все тело. Вокруг собирались люди, восхищались такой смелой и крепкой девушкой, подбадривали ее. Муж не мог с ней спать в одной постели — от нее веяло жаром, и спала она под тоненькими покрывалами. Это состояние Ян не могло продолжаться вечно. После того, как она занялась моржеванием, у нее стали болеть суставы и почки, образовались камни в почках и желчном пузыре, который пришлось удалить. Перенесла микроинфаркт, чего у женщин почти никогда не бывает. Месячные стали свехобильными. Она перешла в фазу Инь — упадка и разложения. Мы замечаем у нее некоторое умственное отупение, в своих болезнях она обвиняет только врачей, а не себя и не тот образ жизни, который она вела. Правду сказать, к нам она попала, пройдя многих врачей и уже отчаявшись вернуть былое здоровье. Работать с ней очень трудно — уж больно запущенный случай. Но быстрого излечения, особенно когда болезнь перешла в иньскую фазу, ожидать и не приходится.

И все же улучшение и стабилизация процесса вполне возможны. Пример Марины показывает, что она перевела себя из Ян-конституции «желчи» (огня-жара) в конституцию Инь — холода. Сейчас она постоянно мерзнет, ее плохо согревает даже горячий чай. К тому же врачи не назначили ей правильного питания, от которого зависят наша внешность, эмоции, ум, успехи, одним словом, здоровье. Ведь пища формирует здоровые клетки всех органов и тканей организма.



Другой наш пациент — Андрей Сергеевич, 63 года. Прожил 20 лет в жарком климате Индии по роду своей работы. Под конец пребывания там у него начались нарушения со сном, появились беспокойства, стали красными глаза, беспокоили скачки давления. Вот вроде бы и все. Он, как и большинство мужчин, не обращал на эти «негромкие звончки» особого внимания. Вернувшись 4 года назад из жаркой Индии в Москву ранней весной — в марте, он впервые за долгие годы обрадовался, увидев снег. Стал жить за городом на даче, а на участке — баня. И не было для него большего удовольствия, чем выскочить из парилки на снег. Банные процедуры стали почти ежедневными, летом он прыгал из парилки в бассейн с холодной водой. Не прошло и полгода, как он стал испытывать затруднения при мочеиспускании, ухудшился сон, заскакало давление. С мочой стала выделяться капелька крови. Он пошел к урологу. Тот вроде бы ничего не обнаружил, но на всякий случай направил его на обследование в онкоцентр на Каширке. Там сделали анализы — кровь оказалась очень плохой, провели уретрографию и обнаружили у Андрея Сергеевича рак мочевого пузыря и камни в простате. Тут же сделали операцию. Вот к чему может привести неправильный образ жизни человека с конституцией «желчь».

**«ЗОЖ»:** В чем же дело, почему Андрею Сергеевичу стало хуже в родном прохладном климате, который, казалось бы, ему ближе и более всего подходит по конституции?

**С.Ч.:** Отвечу вам одним словом — злоупотребление. Это относится в равной мере и к Марине П. Типу «желчь» систематические и чрезмерные переохлаждения могут нанести большой вред, как, впрочем, и всем типам людей. При этом происходят большие энергетические изменения, охлаждаются и мышцы, и кости, и костный мозг, отвечающий за выработку красных кровяных телец.

**«ЗОЖ»:** Понятно, холод в печени сулит большие неприятности. И чтобы не допустить его появления, надо начать борьбу на этапе Ян — возбуждения. Как это сделать? Что нужно соблюдать по жизни людям с типом «желчь»?



С.Ч.: Работать над своим психо-эмоциональным состоянием, уметь снимать раздражение. Надо научиться прислушиваться к советам и выносить критику. Необходимо понимать, что из схватки со своим гневом, раздражением, гордыней такой человек может выйти только побежденным. В расписании дня всегда должно быть место для отдыха и покоя, если человек набожен, в эти минуты хорошо помолиться. Голову надо мыть часто, можно ежедневно, обтирать тело прохладным полотенцем. Очень полезны прохладные ванны с морской солью. Одежду надо носить хлопковую, шелковую, избегать вещей из синтетики и шерсти.

Всем типам «желчь» следует как можно внимательнее и осторожнее относиться к тому, что они едят.

«ЗОЖ»: Давайте сформулируем принципы питания для «желчи».

С.Ч.: Итак, надо забыть про жареную, жирную и очень острую пищу — это еще больше перевозбуждает печень. Напомню, что острыми считаются красный и черный перец, имбирь, чеснок, лук — употреблять их, в принципе, можно, но только в малых количествах. Из приправ рекомендуются имеющие чуть соленый, горький и сладкий вкусы: горчица, хрен, мускатный орех, шафран, имбирь, кардамон. Более подходит вареная пища или приготовленная на пару.

Разрешается употребление нежирной свежей свинины, говядины, козлятины, индейки, курицы, мяса дичи. Масло должно быть свежим сливочным или топленым. Хорошо пойдет рыба и все морепродукты, обладающие охлаждающими свойствами. Горячих супов (особенно супа «харчо»), наваристых жирных борщей надо избегать. Горячим чаям лучше предпочесть компоты из сухофруктов, которые надо употреблять не ранее чем через час после основной еды. Хорошо сказывается прием чаев из желчегонных трав — бессмертника, кукурузных рыльцев, девясила, овса, алтея, можжевельника, донника. Такие чаи можно пить регулярно, чередуя растения через месяц.

1 ч. ложка сырья заваривается в чашке кипятком, настаивается почти до комнатной температуры и выпивается с 1 ч. ложкой меда или сахара 2-3 раза в день через 1 час после еды.



Из фруктов и ягод я рекомендую хурму, облепиху, черно-плодную рябину, виноград, гранаты.

**«ЗОЖ»:** Светлана Галсановна, по сложившейся традиции раскройте, пожалуйста, секреты охлаждающих рецептов для умиротворения «желчи».

**С.Ч.:** С этой целью хорошо помогает питье отваров одной из следующих трав — *горечавки крупнолистной, горца разнолистного, барбариса*.

Способ приготовления и приема отвара:

1 ст. ложку травы залить 200 мл холодной воды, довести до кипения, снять с огня, остудить до комнатной температуры, процедить. Принимать по 1/3 стакана за 20-30 минут до еды 3 раза в день в течение 1 месяца.

Способствует охлаждению «желчи» прием мумиё, употребление изюма, ревеня, солодки, супов из одуванчика, риса, жареных зерен ячменя, не очень кислых молочных продуктов.

**«ЗОЖ»:** Суп из одуванчика — звучит вполне доступно. Как его готовят?

**С.Ч.:** Вот один из рецептов.

Сварить бульон из 100 г порезанной кубиками говядины или нежирной свинины и измельченной луковицы на литр воды. 100 г зелени одуванчика, 50 г щавеля, 50 г сныти ошпарить кипятком на 3-5 минут, воду слить. Всю зелень нашинковать узкими полосками, всыпать в кипящий бульон, варить 5-10 минут, снять с огня, влить полстакана сметаны, размешанной с сырым желтком. Подавать с гренками.

Типам «ветер» и «слизь» суп из одуванчиков хорошо готовить на нежирной баранине. Все остальное — так же.

**«ЗОЖ»:** Что лучше подойдет таким людям из физиопроцедур?

**С.Ч.:** Люди типа «желчь» очень любят интенсивный, профессиональный массаж тела с надавливанием на болевые точки с применением сливочного, топленого, а также кокосового, кукурузного масла, легкие прогревания полынными сигарами в комбинации с иглоукалыванием. «Желчи» любят командные виды спорта, но в то же время хотят оставаться лидерами. Очень нравятся и подходят кипучей «желчи» занятия фитнесом.

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.



## ДОЛЯ «ГОРЯЧИХ» ФИНСКИХ ПАРНЕЙ (ТИП «СЛИЗЬ»)

В наших беседах с главным врачом клиники традиционной тибетской медицины «Наран» в Москве к.м.н. Светланой Галсановной ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ мы подошли к последнему типу конституции организма по древневосточной классификации. Имя ему — «слизь». В сознании сразу возникает что-то студенистое, холодное, скользкое... Бр-р-р-р. Все это удивительным образом может доминировать в организме человека, при этом сочетаясь с привычками, образом жизни, особенностями поведения. В России, между прочим, людей этого типа немало. Так что наверняка вы или ваши близкие с пользой для себя прочтут этот материал.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА: Конституция «слизь» относится к холодному иньскому типу. В ее основе лежит преобладание лимфатической и гормональной систем в организме (стихии воды и земли). Кстати, по европейским понятиям к «слизи» ближе всего флегматики (от греч. *флегма* — «лимфа»). Люди, обладающие природой «слизь», имеют крупное телосложение с неявно выраженными костями и округлыми суставами, мясисты, тело с белесоватой прохладной кожей. У них мягкий, добрый, спокойный характер с ленцой, причем как физической, так и душевной, веселый нрав. В гневе проявляют сдержанность. Сон — «густой» и глубокий. Язык у них с белым налетом, моча светлая, белесая. Во время приема горячей и острой еды и при физических нагрузках у «слизей» случается повышенное слюноотделение и «течет» из носа.

Живут  
Хорошо  
физическ  
мают мед  
легкую и  
«ЗОЖ»  
С.Ч.:  
«слизь» в  
вает в ск  
таких люд  
«ЗОЖ»  
С.Ч.:  
большой  
ужину. Об  
перед теле  
ражнения  
типа осно  
этих люде  
вольствия  
не умень  
очень труд  
В состо  
годаря вес  
мену веще  
клонного  
начинаетс  
переходя  
«ЗОЖ»  
равновесия  
С.Ч.: П  
вильное пи  
особенно с  
зрения тиб  
ким» относ  
приятных  
дукты, хлеб  
шей, молоко



Живут они, как правило, долго, накапливая состояние. Хорошо переносят холод, хотя и не любят его, выносливы физически. Думают основательно и долго, решения принимают медленно. Любят горячительную, кислую, терпкую, легкую и грубую пищу. Обожают походы в сауну и баню.

«ЗОЖ»: Я почему-то подумал о «горячих финских парнях».

С.Ч.: Совершенно верно. И хотя представители типа «слизь» встречаются по всему миру, большинство их проживает в скандинавских и прибалтийских странах. Немало таких людей и в России.

«ЗОЖ»: Чем еще характеризуется этот тип?

С.Ч.: Замедленным обменом веществ. В молодости у них большой аппетит, но просыпается он обычно к обеду, а то и к ужину. Обильное чревоугодие на ночь, привычка полежать перед телевизором на диване, нелюбовь к физическим упражнениям делают свое дело, и к середине жизни люди этого типа основательно набирают в весе. С возрастом аппетит этих людей снижается, да и еда не доставляет былого удовольствия, но из-за медленного обмена веществ масса тела не уменьшается. По этой же причине сбрасывать вес им очень трудно.

В состоянии уравновешенности своей конституции, благодаря веселому, оптимистичному нраву и замедленному обмену веществ люди типа «слизь» доживают до весьма преклонного возраста. Однако, если равновесие нарушается, начинается период Ян — возбуждение «слизи», постепенно переходящий в Инь-состояние.

«ЗОЖ»: Ага, значит, что-то все-таки может вывести из равновесия этих «парней». И что же это?

С.Ч.: Прозвучит банально, но это прежде всего неправильное питание. Чрезмерное увлечение жирным и сладким, особенно сладким — как правило, в молодые годы. С точки зрения тибетской медицины, и тут опять парадокс, к «сладким» относится большинство основных продуктов питания, приятных на вкус, а значит, сладких: мясо, рыба и морепродукты, хлеб, каши из злаковых, большинство фруктов и овощей, молоко, сметана, масло.



«ЗОЖ»: Минуточку, вы перечислили практически все доступные продукты. Остались артишоки да рябчики в сметане. Хотя последние, по вашим понятиям, тоже «сладкие». Не могут же люди, пусть они даже и «слизь», питаться одним духом святым.

С.Ч.: А и не надо. Достаточно придерживаться здорового питания. Но после обеда вес не должен увеличиваться на 1,5-2 кг, а то и больше. Не следует пить молоко литрами, поедать жаренный на жире картофель сковородами, делать бутерброды из потовины батона, да и вообще от бутербродов лучше отказаться совсем. Со всеми блюдами надо использовать больше соевых, горьких и острых приправ. Люди этого типа обычно говорят: «А я мало ем и не худею». Все правильно, но ведь когда-то (даже год назад) вы ели гораздо лучше и больше.

«ЗОЖ»: Давайте поговорим о свойственных этому типу людей заболеваниях.

С.Ч.: Начнем с заболеваний на слизистых оболочках возникающих при и раздражении: синуситы, фарингиты, хронический насморк, гайморит, бронхит и бронхиальная астма, различные аллергии.

Причинами накопления и излишней слизи в организме являются: переедание сладкого, кислого, прохладного, маслянистого, «тяжелого» питания: жирная, остывшая, недоброкачественная еда (холодное мясо, особенно свинина), частая повторная еда после первого приема пищи без перерыва, который должен быть не менее 1 часа; сон днем, сон после «тяжелого» ужина, лежание на диване вместо движения, купание в холодной воде, нахождение в сыром, прохладном помещении, злоупотребление молоком и другими молочными продуктами, питье холодной, особенно газированной воды и напитков.

У таких людей часто возникает псевдоаллергия на некоторые вещества и запахи.

«ЗОЖ»: Что значит приставка «псевдо»? Разве может быть псевдоаллергия?

С.Ч.: М...  
акция на то...  
ствительно...  
ная. Лечит...  
ную астму...  
ками. Наде...  
есть, как м...  
слизь? Это...  
ланы слизи...  
глотки и за...  
кий и толст...  
ны, и бронх...  
всю систем...

«ЗОЖ»: ...  
С.Ч.: Теп...  
цине аллерги...  
ний.

У людей...  
тавов, кожи...  
ромы, миома...  
(в мае) и осе...  
риод для «сл...  
тоже чувств...  
ном состояни...

Обострен...  
няется темп...  
лета — нача...  
бытком нако...  
возмущении...  
области появ...  
появляется к...  
ры, обостряю...

В организ...  
ливается бол...  
ках. Вода, сли...  
ют в нижние...



С.Ч.: Может, так как для этих людей это нормальная реакция на те или иные вещества-раздражители их весьма чувствительной слизистой. Но реакция эта, я повторю, нормальная. Лечить такую аллергию и, кстати сказать, бронхиальную астму ни в коем случае нельзя гормонами и антибиотиками. Надо восстанавливать обмен слизи в организме, то есть, как мы говорим, надо «подсушить» слизь. А что такое слизь? Это — продукт секреции тех органов, которые выстланы слизистыми оболочками, начиная с носовых ходов, глотки и заканчивая анусом. Это и желудок, и почки, и тонкий и толстый кишечник, и суставы, и глаза, и половые органы, и бронхи, и легкие. Поэтому лечить надо весь организм, всю систему «слизи».

«ЗОЖ»: То есть практически весь организм!

С.Ч.: Теперь вы можете понять, почему в тибетской медицине аллергия не выделяется в отдельную группу заболеваний.

У людей типа «слизь» могут возникать заболевания суставов, кожи и различные новообразования — липомы, фибромы, миомы, мастопатия. Обострения происходят весной (в мае) и осенью (в сентябре). Наиболее благоприятный период для «слизи» — середина лета. Зимой люди этого типа тоже чувствуют себя неплохо и находятся в уравновешенном состоянии.

Обострения «слизи» происходят в межсезонье, когда меняется температурный режим: весна — начало лета, конец лета — начало осени. «Слизь» обостряется, если она с избытком накопилась в организме и находится в фазе Ян — возмущении. При этом начинает ныть спина, особенно в области поясницы, болят суставы, усиливается насморк, появляется кашель с мокротой без повышения температуры, обостряются гастриты и другие хронические болезни.

В организме таких людей помимо слизи и лимфы накапливается большое количество воды в тканях, жира в клетках. Вода, слизь, лимфа под действием силы тяжести стекают в нижние части тела, и возникает так называемая слоно-



вам бокальчик — имфостаз, когда отскакивают ноги и к пещи обувь становится тесной.

«ЗОЖ»: Хорошо. Как подсушить слизь тем, кто в этом нуждается? Дайте, пожалуйста, рецепты.

С.Ч.: Я вам, может, и надоела, но без налаживания правильного питания здесь не обойтись. Для поддержания «слизи» в нормальном состоянии рекомендуется греться на солнце и у огня, жить в сухом теплом доме, трудиться в меру, заниматься физическими упражнениями, не спать днем. Питаться горячей едой, пить горячее, даже лекарства запивать горячей кипяченой водой. Природа «слизи» — холод «сушить» ее надо теплом.

Хотите, приведу конкретный пример того, как неправильный образ жизни влияет на здоровье человека с типом «слизь»?

«ЗОЖ»: Шутите? Жду с нетерпением!..

С.Ч.: У одного моего знакомца был мальчик. Я наблюдал его с самого детства. Когда он родился, он пошел в папу — пухлый, веселый, с блестящими глазами и кожей. Мама любила его без ума, покупала ему все, что он хотел, продукты, какие только он хотел. Он любил жирное и сладкое, жирное молоко, ел супы, котлеты, пюре с различными соусами — с ветчиной, с грибами, сыром — все холодные и теплые продукты. Родители даже не по дням, а по часам. Но не было месяца, чтобы он не болел простудой — сопли и кашель были постоянными его спутниками. В возрасте 12-14 лет у него начались проблемы с кожей — высыпания, зуд, покраснения. Стали появляться прыщи с образованием целых колоний на груди и спине. Все это — типичные болезни холода. От предложенной мной помощи они отказались и пошли по официальному пути. В острые периоды применяли антибиотики — наступало временное облегчение. Но образ жизни оставался прежним, малоподвижным, на фоне холодного смешанного питания: макароны по-флотски, картошка, молочные продукты, разнообразнейшие хлебобулочные изделия, холодные фруктовые соки, напитки типа кока-колы. Вся еда готовилась практически без специй. Потом у него ни с того ни с

сею опухла  
жидкость.  
чилося это  
ческий пр  
разрушит  
Что же  
детство и  
40 лет в пер  
доть за соб  
Такой случ  
тип «желчь  
кость. Она  
тем ее слиз  
стала быст  
лась апати  
ноги. Выро  
щитовидно  
некоторое  
онкологу, с  
грудь. Посл  
са, потом с  
ходе нашего  
новообразо  
щитовидной  
рацию боль  
курс лечения  
смешат  
цы, кукур  
дов бояр  
лить 200  
огне впол  
жать. Пр  
до завтра  
Днем Ни  
1 ч. лож  
ря залива  
крышкой,  
дольку ли



сего опух и стал болеть локтевой сустав — в нем накопилась жидкость. Пришлось ехать к хирургу и делать прокол. Случилось это совсем в раннем возрасте, в 17 лет. Это классический пример того, как неправильный образ жизни может разрушить даже молодой организм.

Что же говорить про взрослых людей? Бывает так, что детство и юность пройдут относительно спокойно. А после 40 лет в период наибольшей деловой активности, когда следить за собой некогда, начинаются проблемы со здоровьем. Такой случай — Нина Петровна, 57 лет. У нее смешанный тип «желчь-слизь», в характере была решительность, жесткость. Она всегда была на руководящих должностях. А затем ее слизь перешла в иньское (холодное) состояние. Она стала быстро утомляться, все время хотела спать. Появилась апатия, депрессия. Стали опухать суставы, отекают ноги. Вырос зуб с большими узлами. Удалили правую долю щитовидной железы. Вроде все нормализовалось. А через некоторое время она обнаружила опухоль в груди. Пошла к онкологу, сделали УЗИ, биопсию — оказался рак. Удалили грудь. После операции сначала похудела, видимо, от стресса, потом снова набрала свои 105 кг. Тут она попала к нам. В ходе нашего обследования мы обнаружили у нее небольшие новообразования в другой груди и оставшейся левой доле щитовидной железы. Узнав об этом, она заявила, что на операцию больше не пойдет — будь как будет. Мы назначили ей курс лечения от застоя слизи. Она принимала такой сбор: смешать по одной части гвоздики, шафрана, корицы, кукурмы, шлемника байкальского, солодки, плодов боярышника и горечавки. 1 ст. ложку смеси залить 200 мл холодной воды, уварить на медленном огне в половину — до 100 мл. Процедить, хорошо отжать. Принимать 1 раз в день утром за 20-30 минут до завтрака. Курс — 1 месяц.

Днем Нина Петровна пила горячий имбирный чай:

1 ч. ложку мелко покрошенного свежего корня имбиря заливают стаканом кипятка, настаивают 5 минут под крышкой, процеживают, добавляют 1 ч. ложку меда, дольку лимона и выпивают за 20-30 минут до еды.



Имбирь можно купить на рынке, в овощных лавках, сейчас он есть практически везде. Такой имбирный напиток хорошо помогает при начинающейся простуде. Подходит он и людям с конституцией «ветер». Очень хорош для беременных женщин, так как избавляет от необходимости принимать при простудах аспирин и антибиотики. В нашей семье мы используем такой прием при начинающихся простудах: перед сном надо пощекотать спичкой ноздри и вызвать чихание и насморк. Затем — стакан имбирного чая с медом и лимоном и — в постель. Наутро ты здоров.

По нашему совету Нина Петровна стала употреблять имбирь с едой — клала его и в первые, и во вторые блюда, обязательно хорошо разогретые перед едой. Это очень важно для конституции «слизь». Исключил прием холодных продуктов, а также картофеля и гороха, продуктов, содержащих сахар — тортов, пирожных, мороженого, булок, кексов и прочее. Вместо сахара использовал мед. В ее еде преобладали вкусы — острый, кислый, соленый и терпкий. Приветствовалось широкое употребление красного и черного перца, гвоздики, шафрана, кориандра, чеснока, лука, кардамона. Хорошо пошли суп «харчо» из баранины, «ламский» и щавелевый супы, острые корейские салаты и овощи. Из мяса мы рекомендовали ей баранину, конину, дичь; из рыбы — нежирные речные сорта, употреблять преимущественно в виде ухи. Она отказалась от жареного и молока. Стала придерживаться принципов здорового раздельного питания.

Кроме того, она прошла девять сеансов иглотерапии и массажа, направленных на общее оздоровление.

**«ЗОЖ»:** Про «ламский» суп вы уже рассказывали. А как надо готовить щавелевый?

**С.Ч.:** Это просто.

Берут щавель зеленый — 100 г, грибы белые — 100 г, морковь — 2-3 шт, лук — 1 шт. Из специй используем свежий, наструганный острым ножом имбирь — 1-2 ч. ложки, перец черный и соль — по вкусу. В 1 л холодной воды положить мелко порезанные луковицу, морковь, грибы, довести до кипения. Через 3 минуты положить щавель, добавить специи и варить еще

3 мин  
типа  
Сдела  
лотисни  
значител  
перелом  
реть глаз  
явился с  
сию. По  
слизь: по  
за. Пото  
(до лече  
была не  
«ЗОЖ»  
дят кате  
С.Ч.:  
тью, им  
Но нель  
кислоте  
этому пр  
Холодн  
«слизь»  
тельный  
не и сус  
Хорошо  
согревак  
нагреть



3 минуты. Настоять полчаса под крышкой. Людям типа «слизь» есть без сметаны!

Сделанное через некоторое время УЗИ показало, что уплотнение в груди рассосалось, а узлы в щитовидной железе значительно уменьшились. Но самое главное, произошел перелом в психическом плане. У Нины Петровны стали гореть глаза, появилась улыбка на лице, пропала апатия, появился смысл жизни — забота о внуках после выхода на пенсию. Похудела за неделю сразу на два килограмма. Пошла слизь: появились выделения из носа, начали слезиться глаза. Потом все нормализовалось, наладилась половая жизнь (до лечения из-за сухости влагалища сексуальная жизнь была не в радость).

«ЗОЖ»: Какие физические нагрузки больше всего подходят категории «слизь»?

С.Ч.: Так как эти люди обладают хорошей выносливостью, им подойдут занятия тяжестями, силовые упражнения. Но нельзя позволять накапливаться в организме молочной кислоте, способствующей застою слизи в организме. Поэтому при нагрузках надо периодически давать себе отдых. Холодные процедуры, моржевание людям с конституцией «слизь» и «ветер» противопоказаны. «Слизь» любит основательный массаж с элементами мануальной терапии на спине и суставах и глубоким прогревом полынными сигарами. Хорошо помогают им тепловые процедуры на эти же места, согревающие компрессы с теплым песком, солью, шерстью, нагретыми камнями.

Беседовал  
Сергей АНДРУСЕНКО.



## ЕСЛИ ЖИРЕЮТ ОРГАНЫ (липоматоз)

*«Вы подарили нам прекрасные номера «Предупреждения Плюс» № 5 и вестника «ЗОЖ» № 25 за 2005 год с публикацией методик Б.В. Болотова. Их применение дало облегчение многим читателям, в том числе и мне. Очень благодарна вам! Я применяла квас с чистотелом и рекомендованное Д.В. Наумовым питание в течение месяца, и работа моего желудочно-кишечного тракта значительно улучшилась.*

*Врач-инфекционист по образованию, и обращаюсь к вам с просьбой опубликовать, кроме этих методик по лечению системного липоматоза внутренних органов, особенно печени, поджелудочной железы, почек. У многих пациентов (УЗИ – подтверждение) при этом все биохимические показатели крови не изменены.*

*Многие будут вам благодарны».*

*Адрес: Галкиной Зинаиде Алексеевне, 429140 Чувашская республика, Комсомольский р-н, с. Комсомольское, ул. Заводская, д. 75.*

*«ЗОЖ»: Мы очень рады, Зинаида Алексеевна, что материалы, публикуемые в наших изданиях, приносят пользу. Единственное, нам хотелось, чтобы вы подробнее написали, какие конкретно улучшения произошли у вас от применения кваса на чистотеле и соответствующего питания. Как именно вы питались. Чем страдали, от чего избавились. И многие, уверяем вас, были бы вам благодарны. Что касается вашей просьбы относительно липоматоза внутренних органов, то тут дело обстоит не так просто, как кажется. Современной медицине почти ничего неизвестно о причинах, вызывающих липоматоз. Упоминаются плохая наследственность и нарушение жирового обмена. Если липомы располагаются под ко-*



жей и их не много (2-3) — рекомендуется их удалить хирургическим путем. Правда, при этом оговаривается, что удаление может спровоцировать появление новых, и в еще большем количестве. Что делать, если липом много или липоматоз развився на внутренних органах, — об этом ни слова. Из этого тупика мы попробовали выбраться с помощью тибетской медицины, и оказалось, что все не так уж безнадежно. Итак, о липоматозе мы беседуем с главным врачом клиники традиционной тибетской медицины «Наран» к.м.н. Светланой Галсановной ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ, хорошо знакомой уже нашим читателям.

«ЗОЖ»: Давайте начнем с другого конца: если причина возникновения липоматоза неизвестна, можно ли лечить его, так сказать, эмпирическим путем?

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА: А зачем гадать на кофейной гуще? Липоматоз (жировая инфильтрация) внутренних органов, или появление липом в подкожно-жировой клетчатке — не важно, где — имеет причиной одни и те же процессы, а именно: нарушение жирового обмена. Жировые накопления в печени, почках, сердце, мышечной ткани, во внутренних полых органах — желудке, кишечнике и так далее — довольно распространенное явление. Патологоанатомы хорошо знакомы с этим. Скажем, печень, пораженная липоматозом, на разрезе напоминает мускатный орех, да и называется «мускатная печень». То же самое мы бы наблюдали, разрезав пораженную липоматозом почку. И так далее.

«ЗОЖ»: То есть, если появилась липома, возможно внутренние органы также «поросли жирком»?

С.Ч.: Совершенно верно. Раз вы обнаружили у себя липому, есть полный смысл сделать УЗИ внутренних органов на предмет жировой инфильтрации. Пациенты с подобными диагнозами приходят к нам в центр каждый день — сейчас это очень распространенное явление. Причем среди пораженных липоматозом встречаются подростки и даже дети.

«ЗОЖ»: Автор письма, напомню, врач-инфекционист, указывает на отсутствие отклонений в биохимических показате-



лях крови. Значит, болезнь эта коварна еще своей скрытностью?

С.Ч.: Это и так, и не так. Уровень холестерина и триглицеридов может быть как нормальным, так и повышенным. Приведу пороговые значения уровня липидов (мг/дл), рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения:

Возраст	Холестерин	Триглицериды
10-19	205	150
20-29	210	200
30-39	240	250
40-49	260	300
50-59 и старше	280	300

Ясно, что при содержании холестерина выше 280 мг/дл мы имеем нарушения в жировом обмене. Но дело в том, что зачастую анализ делается тогда, когда липоматоз уже развился. И врачу остается только констатировать заболевание. А ведь уровень холестерина может повышаться уже в детском возрасте, когда ребенка закармливают жирными продуктами: деревенским молоком, бутербродами с маслом, свиной, яйцами, наваристыми жирными супами, пирожными, булко-плюшечными изделиями. Такой любимчик на вид здоровее других, у него есть жирок повсюду, особенно на бедрах. Иногда причиной возникновения липоматоза может стать молоко матери с процентом жирности, достигающим до 5-6 единиц.

**«ЗОЖ»:** Каким образом жир распространяется по организму, попадая во внутренние органы — печень, сердце, почки и другие?

С.Ч.: Напомню, что жировой обмен (наряду с белковым и углеводным) регулируется печенью — царицей всех органов. Но дело в том, что состояние печени и состав крови — вещи, абсолютно связанные друг с другом. Из печени вся кровь, что у нас есть, протекает в правый желудочек сердца и далее — в легкие. В легких кровь насыщается кислородом.



попадает в левый желудочек, оттуда — в аорту и далее идет по большому кругу кровообращения, то есть кровь — 4-5 литров — циркулирует по всему организму, по всем внутренним органам. Затем кровь опять поступает в печень, и все повторяется. Вот вам и весь механизм. Кровь, содержащая жир больше нормы, разносит его по всем сосудам, внутренним органам, откладывая его на стенках сосудов и в клетках и тканях органов.

**«ЗОЖ»:** Стало быть, в расстройстве жирового обмена виновата печень?

**С.Ч.:** Не только. С точки зрения тибетской медицины в этом виноваты сбои в системах *желчи* и *слизи*. Система желчи регулирует белковый, углеводный, жировой, гормональный и другие обмены. Застой слизи тормозит водный обмен и, что научно доказано, распад жиров в организме. Их расстройства обусловлены в первую очередь неправильным питанием. Это касается и тех, кто считает себя худыми, и тех, кто по молодости мог похвастаться «железным» пищеварением. Пусть вспомнят, как они поглощали жареную картошку большими порциями, злоупотребляли алкоголем, сладостями, хлебобулочными изделиями, слишком острой или, наоборот, слишком пресной едой, холодными продуктами и напитками, курением, короче, всем тем, что перенапрягает печень и способствует накоплению и застою избыточной слизи в организме. То, что было под силу внутренним органам в 20-25 лет, в 50 становится просто опасно. Наблюдается усталость внутренних органов, перенапряженных небрежным, наплевательским отношением к себе.

Сюда же я отношу и вегетарианство. И вообще, попытки отказаться от животных жиров, вести «здоровый образ жизни» не приводят к самоочищению внутренних органов.

**«ЗОЖ»:** Что же делать?

**С.Ч.:** В тибетской медицине практикуется массаж внутренних органов, наподобие антицеллюлитного массажа. Массировать надо всю область живота, от реберных дуг сверху до паховой области снизу. С помощью такого массажа можно поправить состояние внутренних органов, улуч-

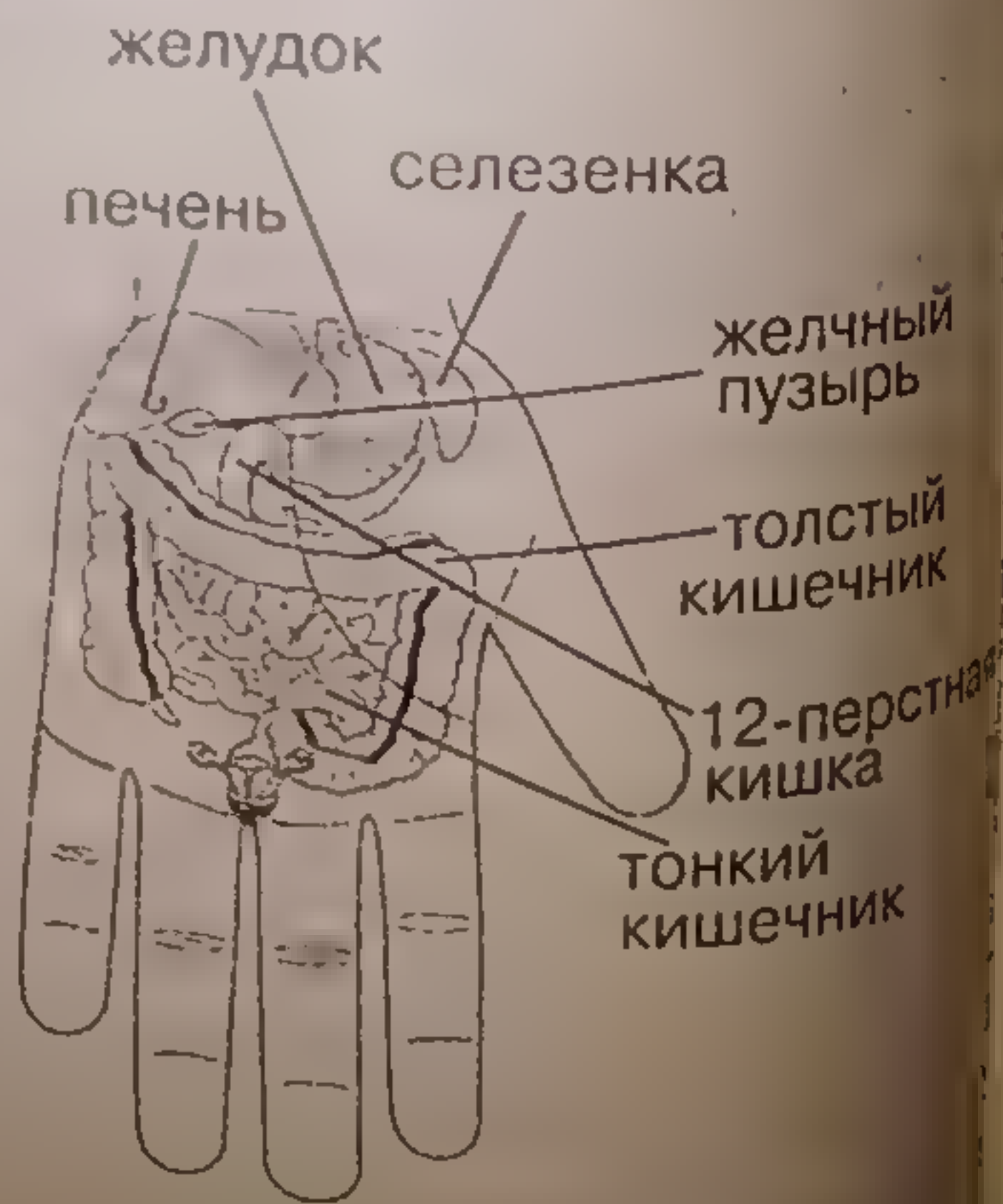
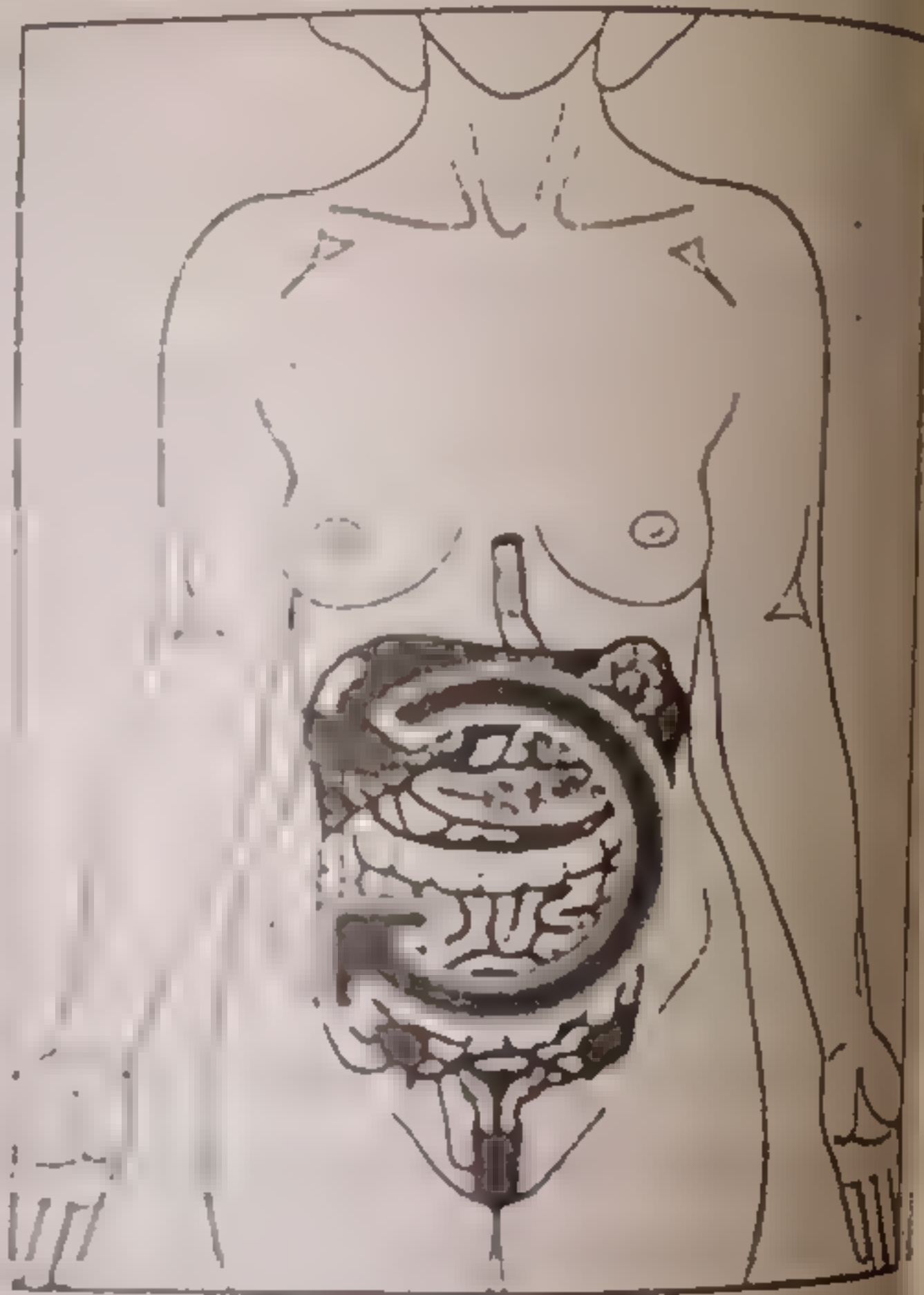


шить циркуляцию крови и энергии (что одно и то же). Усилия при надавливании не должны быть большими — до ощущения легкой боли. При правильном выполнении массажа живота уже к пятому сеансу вы почувствуете значительное облегчение, и боли уйдут, наладится перистальтика всего ЖКТ.

**«ЗОЖ»:** Давайте по порядку. С какого места надо начинать массировать живот?

**С.Ч.:** Вначале кладем обе ладони на правое подреберье (область печени). Слегка нажав на живот, начинаем круговое движение по часовой стрелке вдоль внешних границ живота. При этом возможно появление отрыжки и газов. Это нормальное явление, дающее выход отрицательной энергии, избавлению от застоев. Массаж живота следует выполнять ежедневно утром за полчаса до завтрака в течение 1 минуты. Еще полминуты следует разминать кулаками область спины на уровне талии слева и справа от позвоночника — место расположения почек.

Массировать внутренние органы можно и при помощи техники Суджок. При этом массиру-





юся не сами органы, а их проекции на ладонях — см. рисунок. Массаж ладоней производится также по часовой стрелке при помощи, например, тупого конца карандаша. Ладони следует массировать поочередно, каждую в течение 1 минуты. Массаж ладоней можно сочетать с ежеутренним массажем живота и почек, а можно делать и отдельно днем или вечером, например, в транспорте, главное — через 1,5 часа после еды.

«ЗОЖ»: Может быть, стоит почистить печень при помощи оливкового масла с лимонным соком? Мы не раз писали об этой процедуре.

С.Ч.: Ни в коем случае этого делать нельзя в случае липоматоза! Очисткой печени указанным способом народ занимается у нас с 1988-89 года, когда появились впервые книги Малахова, Семеновои и других авторов «очистительных» методик. Авторы этих методик, как правило, не врачи, и я очень удивлена, почему до сих пор нет реакции официальных врачей на подобные процедуры.

«ЗОЖ»: Что ж, нам это хорошо знакомо — никто не хочет брать на себя ответственность. Поэтому нам очень важен ваш комментарий к процедуре по очистке печени.

С.Ч.: Как дипломированный врач, кандидат медицинских наук я могу ответственно заявить, что метод очистки печени с применением оливкового масла и сока лимона не подходит страдающим *липоматозом, циррозом печени, гепатитами, острыми холециститами, желчекаменной болезнью*.

«ЗОЖ»: А в чем же дело, ведь многие нам писали, что после данной процедуры у них очищалась печень и выходило большое количество билирубиновых камней?

С.Ч.: Дело в том, что при приеме 300 г растительного масла и 100 мл лимонного сока происходит очистка не печени, а кишечника. Масло способствует хорошей перистальтике и желчеотделению, лимон дополнительно активизирует печень и желчный пузырь, но очищается при этом, повторю, не сама печень, а тонкий кишечник. В конце 80-х годов я присутствовала при такой процедуре у одной пациентки и видела «изумруды» в каловых массах собственными глазами. Да,



поначалу это производило эффект. Но оказалось, что «изумруды» — это начало, первая стадия образования каловых масс в тонком кишечнике, где они окрашиваются желчью в этот яркий цвет и тут же удаляются из него благодаря оливковому маслу, способствующему их выводу без задержки, как это бывает обычно. Вот и все. На вскрытиях, кстати, в тонком кишечнике видны точно такие же «изумруды», которые, продвигаясь дальше к толстому кишечнику, постепенно окрашиваются в коричневый цвет. Можете сами убедиться в естественности этого процесса, взяв два карандаша зеленого и желтого цвета. Сделайте зеленым карандашом несколько штрихов на белом листе бумаги — это желчь. Затем поверх зеленого нанесите несколько штрихов желтым карандашом — это цвет пищи, прошедшей желудок и 12-перстную кишку. Убедитесь в результате.

«ЗОЖ»: Минуточку, но многие, прошедшие через эту процедуру, докладывали о наступлении небывалой легкости во всем организме. Чем вы объясните это?

С.Ч.: Глубокой очисткой кишечника. Представьте, что за годы жизни в кишечнике, конечно, застоялись продукты пищеварения, ухудшились его перистальтика, эластичность стенок, упругость гладкой мускулатуры. Подобная процедура по своему действию напоминает генеральную уборку нижних отделов ЖКТ, в основном тонкого кишечника. Но при этом сама печень испытывает большие перегрузки, вынуждена перенапрягаться. Вот почему при болезнях печени подобные чистки противопоказаны. В случае же липоматоза при приеме оливкового или любого другого растительного масла состояние будет ухудшаться еще и по причине уже имеющегося нарушения жирового обмена. Ведь масло — это в первую очередь жир.

«ЗОЖ»: Кстати, как вы считаете, какое масло лучше предпочесть — растительное или животное?

С.Ч.: Я считаю, что животное, но в очень умеренных дозах — 15-25 г в сутки. Оно лучше усваивается, лучше разлагается на составляющие. Кроме того, растительные масла у нас подвергают различной обработке и очистке для более



длительного хранения, что еще более ухудшает их расщепление и может приводить к липоматозу. Если уж вы используете в еду растительное масло, то лучше брать нерафинированное и холодного отжима. Животный жир для людей с конституцией «ветер» не опасен, а в ряде случаев и необходим для быстрого пополнения энергии. Особенно это касается детей и спортсменов. В среднем возрасте — 40-50 лет — какое-то количество жира нужно для нормальной выработки гормонов и мужчинам, и женщинам. При его недостатке у женщин не наступают месячные.

**«ЗОЖ»:** Какая связь между потреблением жира и работой гормональной системы?

**С.Ч.:** Самая прямая. Из животных жиров строятся гормоны. Если говорить о половых гормонах, у женщин это — эстрогены, у мужчин — тестостероны. Вот почему полезно умеренное потребление сала, особенно зимой, когда много внутренней энергии уходит на обогрев организма. А жир, как известно, хороший источник энергии. Длительное вегетарианство приводит мужчин к импотенции, отрицательно сказываясь на выработке мужских гормонов.

**«ЗОЖ»:** В начале беседы вы уже упоминали вегетарианство в негативном ключе. Вы против него?

**С.Ч.:** В наших климатических условиях вегетарианцем быть нельзя. Я объясню, почему. Вегетарианцы, как правило, это люди типа «ветер» — худощавые, бледные, с сухой кожей, легко возбудимые, но сохраняющие смиренный облик кришнаитов. Их основные черты — покорность и смирение. Эти психические характеристики самым тесным образом связаны с вялой деятельностью печени, когда основу питания составляют растительные продукты. Особенно это касается людей, живущих в странах с холодным климатом. У южан, там, где солнечные лучи хорошо прогревают печень, как, например, в Индии, питание растительной пищей более естественно. Кроме того, в индийской кухне используется много острых и горьких специй, дополнительно стимулирующих выработку желчи. В наших же странах вы не встретите среди вегетарианцев



политиков, артистов, бизнесменов. Это, как правило, люди волевые, с сильным характером, способные плыть против течения и вести за собой.

«ЗОЖ»: Я вспомнил знаменитого артиста Савелия Крамарова, который был убежденным вегетарианцем и умер от рака желудка.

С.Ч.: Я считаю, что рак желудка у него развился от хронического холода в желудке, вызванного таким питанием и, очевидно, большими психическими нагрузками. Если уж вы — вегетарианец, нагружать психику вам совершенно противопоказано, так же, как и увлекаться закаливающими процедурами.

«ЗОЖ»: Давайте вернемся к липоматозу. Как избавиться от него?

С.Ч.: Прежде всего наладить правильное питание, рекомендованное типам «жесткий» и «слабый». Еда должна быть преимущественно горячей, нежирной, сдобренной острыми, кислыми, солеными и горькими приправами, особенно в зимнее время. Надо отказаться от прохладительных напитков, прежде всего — пива.

«ЗОЖ»: Почему пиво — под особым запретом?

С.Ч.: Пиво — холодный напиток, способствующий охлаждению печени. Кроме того, в его основе — хлеб, то есть углеводы. Их избыток, в конечном счете, приводит к жировым отложениям. Поэтому ограничения касаются и всех хлебобулочных изделий. Особенно в сочетании с жирным молоком. До минимума следует свести потребление сладких продуктов, сахар заменить медом; больше пить горячих чаев, чтобы активизировать водный обмен и почки, которые, как известно, стимулируют работу печени. Хорошо помогает при липоматозе употребление овсяного отвара.

2 ст. ложки неочищенного овса засыпать в 1 л кипящей воды, кипятить 10 минут. Затем влить 2 ст. ложки свежего молока и кипятить еще 1-2 минуты. В конце добавить 2 ст. ложки меда прямо в кипящий состав, не боясь испортить целебные качества меда. Снять с огня, остудить, процедить. Пить по полстакана 3-4



раза в день за 30 минут до еды. Приготовленного отвара хватит на 2-3 дня. Продолжительность курса — 21 день. Неделя — перерыв, и курс можно повторить. В холодное время отвар пьют подогретым до теплого состояния.

Дам еще один рецепт отвара из кукурузных рыльцев:

в 1 л кипящей воды засыпать 500 г кукурузных рыльцев, кипятить 5 минут, остудить, процедить, выпить полученный отвар в четыре приема за 30 минут до еды. Курс — 14 дней.

Если кукурузных рыльцев немного, можно готовить чай из них более экономным способом:

1 ст. ложку залить в чашке кипятком, настоять, накрыв блюдцем, 5 минут, добавить 1 ч. ложку меда. Такой чай пить через 1 час после еды 2-3 раза в день. Курс — 14 дней.

При ожирении и липоматозе следует употреблять такое блюдо 1 раз в день на протяжении трех недель:

зеленый горох (100 г) и морскую капусту (100 г) залить стаканом холодной воды, довести до кипения и варить на малом огне 5 минут.

Хорошо подействует такой состав с имбирем:

1/3 ч. ложки имбиря, 1 ч. ложку зеленого чая залить 500 мл холодной воды, довести до кипения и прокипятить 3 минуты, остудить, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером за 30 минут до еды в течение 14 дней.

Беседовал  
Сергей АНДРУСЕНКО.



## БРОНХИАЛЬНУЮ АСТМУ И ГАЙМОРИТ МОЖНО ЛЕЧИТЬ ДОМА

Бронхиальная астма — это бич нашего времени, который не щадит ни детей, ни взрослых! По статистике, полтора миллиона россиян имеют подтвержденный диагноз «бронхиальная астма». У 70 процентов из них заболевание появилось в возрасте до 14 лет. Причем, по мнению специалистов, в реальности астмой больны в 1,5 раза больше людей.

При нынешнем развитии прогресса, который все более пагубно влияет на экологию, неудивительно распространение подобных заболеваний. Но все не так безнадежно — лечить эту тяжелую болезнь можно! В клинике традиционной тибетской медицины «Наран» накоплен большой опыт лечения этого коварного заболевания. Уникальная методика лечения, разработанная врачами клиники, действительно помогает людям любого возраста либо полностью избавиться от астмы, либо контролировать симптомы заболевания — не давать болезни шанса взять верх над человеком. Чем раньше начато лечение, тем лучше исход. Особенно это касается детей, молодых людей. Им-то удастся избавиться от болезни навсегда. Таких случаев исцеления у нас в клинике множество.

Первые симптомы астмы — кашель, который начинается после или во время контакта с источником причины заболевания, шумные свистящие хрипы, слышимые на расстоянии, появляются ощущение сдавленности в груди, приступы удушья и затруднение выдоха. Причиной возникно-



вения приступа удушья могут быть обычные вещества, запахи, инфекция, стресс, которые на фоне имеющихся нарушений конституции «слизь» и вызывают обострение заболевания. Очень часто страх сопровождает любой приступ: страх нехватки воздуха, страх близкой смерти, страх неоказания помощи. Это страшно на самом деле. Я видела много таких людей, среди них — дети...

Нередко человек заболевает астмой после острых бронхитов, частых ангины, пневмонии, особенно не долеченных до конца. Длительное воспаление приводит к изменению качества слизи в бронхах. Общие изменения обмена конституции «слизь» приводят к усиленной выработке слизи в бронхах, к ее накоплению, закупориванию и сужению просвета бронхов. В основе патогенеза (развития) бронхиальной астмы и лежит бронхоспазм, вызывающий нехватку воздуха, затрудненный выдох. Особенно часто астмой болеют люди, страдающие поллинозом, с конституцией «слизь».

В современной медицине существует немало способов лечения астмы. При правильном подборе терапии можно избавиться от симптомов и чувствовать себя неплохо. Есть такой способ лечения, как аллерген-специфическая иммунотерапия (СИТ). Это профилактическое лечение аллергенами, которое восстанавливает нормальный иммунный ответ, снижает восприимчивость к аллергии и может приостановить течение астмы. Но не более того...

Увы, астма — это хроническое рецидивирующее заболевание. Можно ежедневно принимать вентолин и другие препараты, но они лишь на какое-то время расширяют просвет бронхов. В тяжелом состоянии больной вынужден принимать даже гормональные препараты. Это опасно, особенно для детей. Ведь гормоны влияют на рост человека и на его развитие, вызывают очень много побочных эффектов.

На протяжении последних 20-30 лет практика современной медицины показала, что гормоны еще никого не излечили от астмы. Скорее наоборот, больные погибают от отрицательного побочного эффекта гормонов.



## ЧТО МОЖЕТ ПРЕДЛОЖИТЬ ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АСТМЫ?

Это целый комплекс воздействий на организм человека — глубокий точечный массаж, иглоукалывание, вакуумный массаж пластиковыми банками, компрессы, прогревание полынными сигарами и конусами (цзю-терапия), камнями, кровопускание, Су-Джок и многое другое. А также внутреннее воздействие на болезнь посредством приема тибетских фитопрепаратов. Эти натуральные чудо-лекарства влияют на весь организм в целом благодаря своим свойствам. Во-первых, они многокомпонентные, во-вторых, натуральные и не имеют отрицательного побочного эффекта, в-третьих, уже прошли испытание временем и многими поколениями людей. На Востоке (в Китае, Тибете, Японии) медики говорят: «Можно доверять лекарствам, которым больше 300 лет».

Но как быть человеку, который живет далеко от специализированных центров восточной медицины и не может пройти подобное лечение? Прежде всего не отчаиваться, а попробовать в домашних условиях приготовить средства, с помощью которых он может проводить лечение самостоятельно.

### ПРИЖИГАНИЕ (ПРОГРЕВАНИЕ) ПОЛЫННЫМИ СИГАРАМИ

Прижигание усиливает приток крови к жизненно важным точкам, а через них — к легким и бронхам. Кроме этого, вдыхание паров горячей полыни целебно для дыхательных путей и также способствует отходу мокроты.

Кроме прогревающего местного воздействия, метод прижигания обладает иммуностимулирующим, повышающим защитные силы организма свойством. Дым полынных сигар обладает выраженным бактериостатическим действием (при длительности воздействия не менее 20 минут).

Прижигание не требует точности попадания в биологически активную точку: тепло от горячей сигары рас-

прос  
что с  
не иг  
воит  
боле

По  
старай  
ные л  
изгото  
следует  
кой та  
полын  
можно  
возьми  
газетно  
но вар  
рую, оп  
но). Его  
в трубо  
отверст  
их смес  
вывать.  
ный бел  
рении с  
зоваться  
градусни  
кой. Зап  
же закле  
Готови  
можно пр  
нике «На



пространяется на довольно обширный участок кожи, так что смещение на несколько миллиметров в сторону роли не играет. Поэтому желающие могут самостоятельно освоить этот простой, доступный метод лечения, которому более 5 тысяч лет.

## КАК ПРИГОТОВИТЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ СИГАРЫ?

Пока зима не накрыла землю снежным одеялом, постарайтесь нарвать полыни или собрать опавшие тополиные листья (их можно в равных частях использовать для изготовления сигары). Дома собранное сырье для сигар следует высушить, а затем размолоть до получения мелкой табачной трухи. В качестве ее можно использовать полынь, которая продается в аптеках. Уже имея сырье, можно приступать к изготовлению сигары. Для этого возьмите лист папиросной, а при отсутствии таковой — газетной бумаги форматом 20х6,5 см (первую цифру можно варьировать — сигара будет длинней или короче; вторую, определяющую диаметр, желательно выдержать точно). Его надо проклеить сырым яичным белком, свернуть в трубочку, заклеив один конец, и затем через открытое отверстие набивать полынной или тополиной трухой или их смесью в равных частях, стараясь плотно ее утрамбовывать. Связующим для «табака» послужит тот же яичный белок, который удержит труху от просыпания при горении сигары. Для облегчения процедуры можно воспользоваться пластмассовым пеналом для обычного ртутного градусника (продается в аптеке) или стеклянной пробиркой. Заполнив трубочку до края, второй ее конец надо также заклеить.

Готовые полынные сигары фабричного производства можно приобрести в китайских фитоаптеках, а также в клинике «Наран».



## КАК ПРОВОДИТЬ ПРИЖИГАНИЕ?

Перед началом прижигания очередной точки хорошо предварительно смазать зону цзю-терапии вьетнамской «Звездочкой», или китайским бальзамом «Лоан», или любым имеющимся эфирным маслом, желательно с экстрактом эвкалипта или хвои, и сделать легкий массаж. В этом случае эффект прижигания усилится.

Сигару поджигают и подносят тлеющий конец к нужной точке на расстояние 1,5-2 см. Критерием правильности выбранного расстояния от поверхности тела будет приятное тепло, расходящееся от биологически активной точки по всему телу. Жжения быть не должно. Если слишком горячо, сигару надо немного отодвинуть от поверхности тела, ориентируясь на ощущение тепла.

Каждую точку прижигают 2-3 минуты, максимум 5 минут. При правильном изготовлении сигары один сеанс прижигания (шесть точек) укоротит сигару примерно на один сантиметр.

Можно не держать сигару неподвижно над точкой, а медленно описывать круги над прилегающим местом. Прижигание седьмого шейного позвонка хорошо сопровождать движением сигары вдоль грудного отдела позвоночника до уровня талии.

После окончания сеанса необходимо грамотно загасить сигару. Смачивать водой тлеющий конец не надо — потом будет трудно его вновь поджечь. Прижатием к пепельнице сигару не загасишь из-за ее большого диаметра. Поэтому самый эффективный способ тушения — опустить тлеющий конец сигары в бутылку с узким горлышком. Лишенная притока кислорода, сигара быстро погаснет.

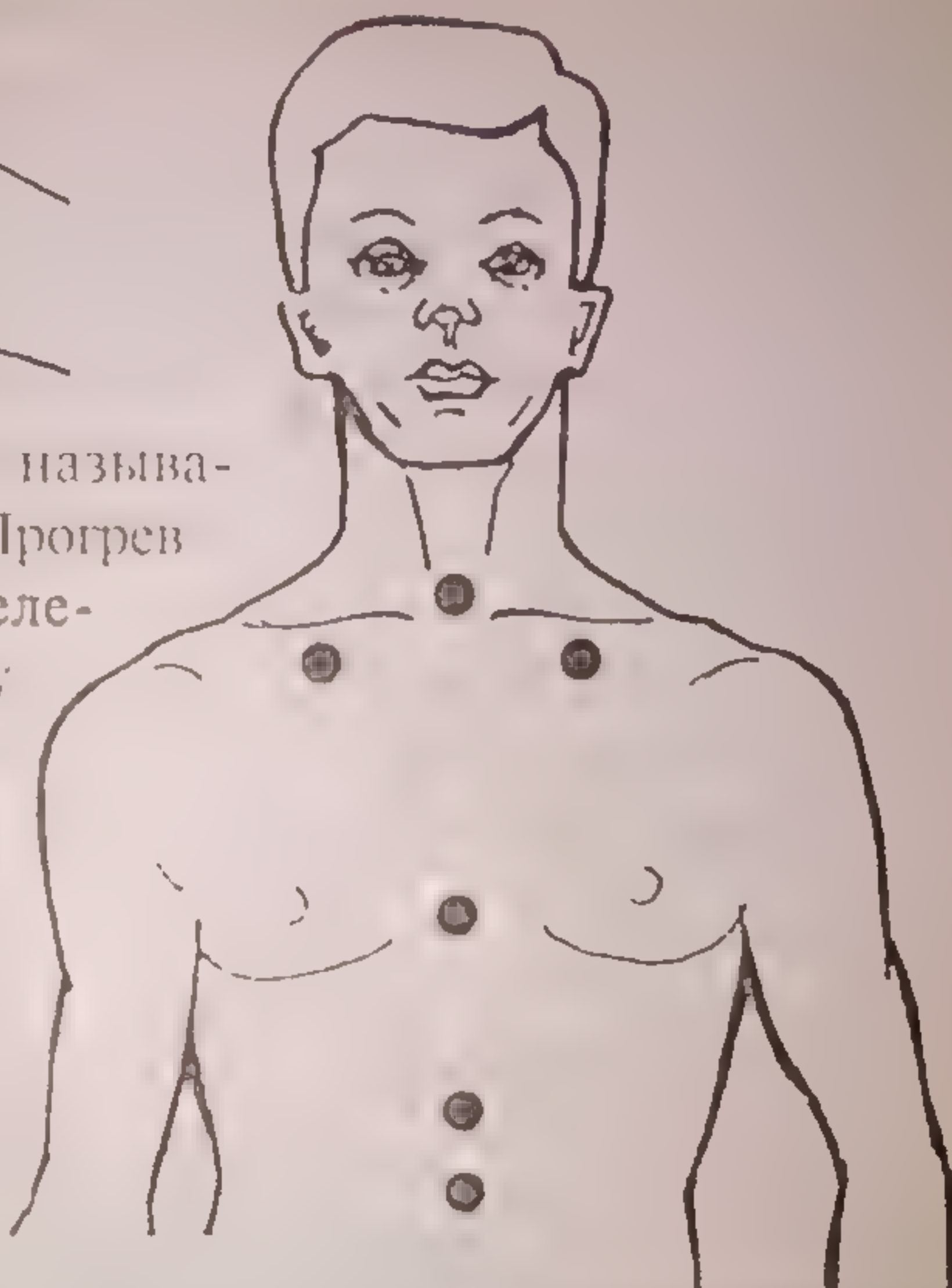
## КАКИЕ ЗОНЫ НА ТЕЛЕ НАДО ПРИЖИГАТЬ?

Первая точка — хэ-гу (закрытая долина) — находится в геометрическом центре треугольной кожной перепонки, связывающей большой и указательный пальцы руки. При проведении процедуры эти точки прижигаются на обеих руках.





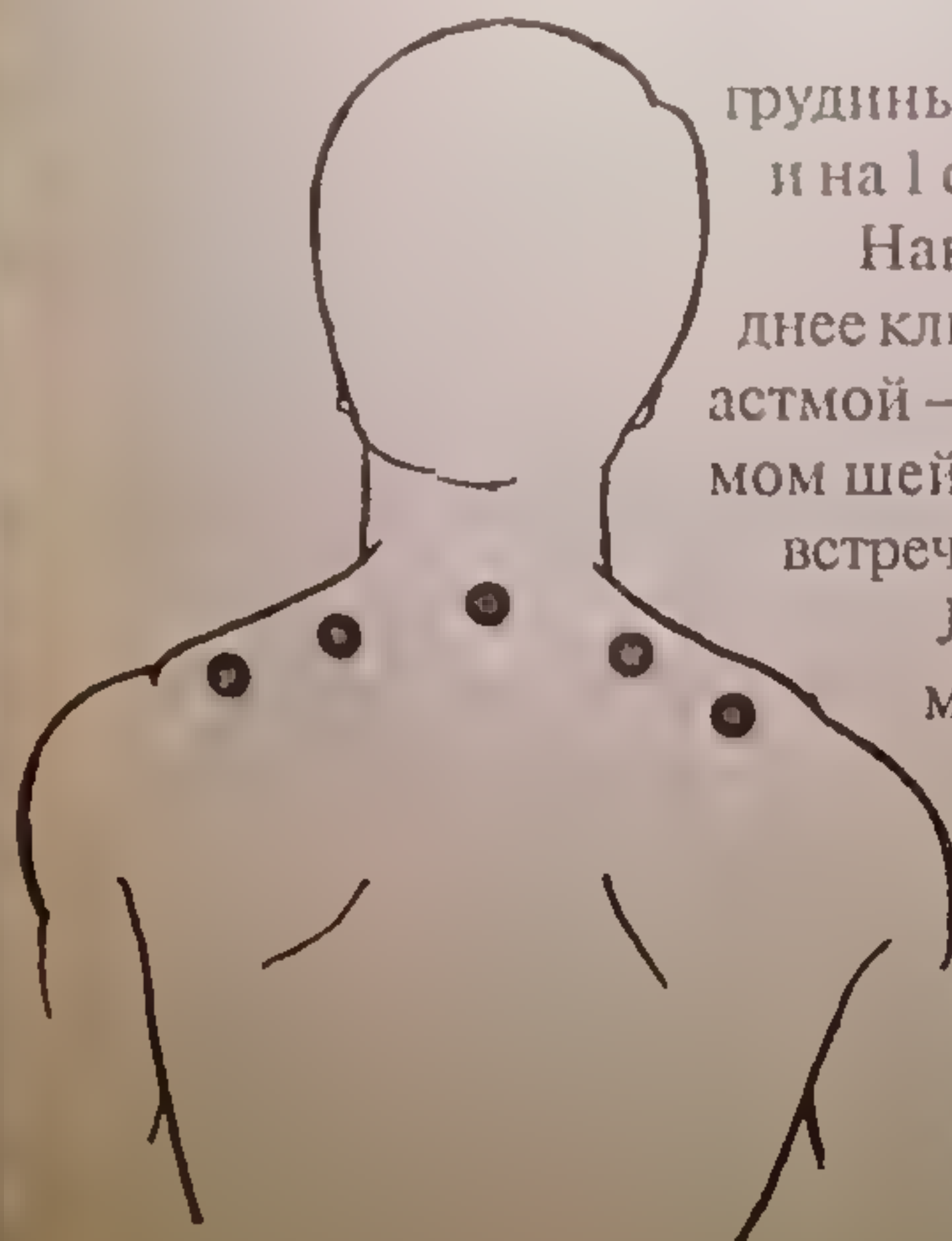
Следующая точка называется «ворота легких». Прогрев ее способствует отделению слизи и отходу мокроты. Расположена эта точка на 1 см ниже середины ключицы с обеих сторон — симметрично. При лечении прогревают точку над яремной ямкой, на середине



грудины, точку на конце грудины и на 1 см ниже последней.

Наконец, еще одно, последнее ключевое звено к победе над астмой — расположенная на седьмом шейном позвонке точка «ставстреч», и «воротниковая» зона.

Лечение астмы требует не менее 11-13 сеансов при ежедневном применении прогревания. После получения желаемого эффекта через две-три недели рекомендуется провести укороченный повторный курс лечения для закрепления результатов.





Профилактика простудных заболеваний требует 3-5 сеансов (в тибетской медицине число сеансов всегда нечетное), лечение уже возникшей простуды — 7-9 сеансов (впрочем, при быстро достигнутом эффекте можно ограничиться тремя или пятью сеансами). Профилактические прижигания можно делать через день, лечить острую болезнь лучше с помощью ежедневных сеансов.

Безусловно, это лишь одна небольшая часть того комплекса, который проводится в стенах нашей клиники. Эффект прижигания усиливается от применения прогревания в сочетании с точечным массажем, иглотерапией, компрессами, банками и многими другими способами лечения.

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Лечение бронхиальной астмы с помощью средств внутреннего применения начинается с правильной диеты. Людям, страдающим астмой, особенно рекомендуется горячая еда, питье, следует избегать всего холодного, питания из холодильника, бутербродов. В еду необходимо добавлять острые специи, разогревающие тело изнутри: перцы, лук, чеснок, имбирь, мускатный орех, соль и многое другое. Эти добавки в любую еду влияют на весь обмен слизи в организме, а значит, на слизистые бронхов и легких.

## ЛЕЧЕБНЫЕ ТРАВЯНЫЕ СБОРЫ

Натуральные лечебные сборы из трав позволяют разжижать мокроту, изменяют обмен веществ человека. Благодаря им становится меньше слизи, легко отходит мокрота и устраняется застой в легких. Лечебные травы обладают хорошим противовоспалительным эффектом, помогают бороться с изменениями в конституции «слизь».

Взят  
побеги б  
ща с кор  
1 ча  
посу  
на ки  
при к  
тавш  
кипяч  
на 3  
Соло  
ного чая  
1 ча  
воды  
минут  
Взят  
ня им  
зать,  
200 г  
день  
20 г  
минут  
часа,  
ции 3

## КАК

Приж  
легкое хр  
гайморит  
гать не то  
зух (в верх  
— чэн-ци,  
теле: снов  
ричные, та  
меридиан



## ЛЕЧЕБНЫЙ СБОР

Взять в равном весовом количестве: череду, корни солодки, побеги багульника, листья шалфея, корни девясила, корневища с корнями валерианы, душицу, зверобой, крапиву, ромашку.

1 чайную ложку сбора поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл кипятка (1 стакан), нагревать на кипящей водяной бане 15 минут. Затем охладить при комнатной температуре 15 минут, процедить. Оставшееся сырье отжать, полученный настой довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Солодку уральскую можно использовать при варке зеленого чая.

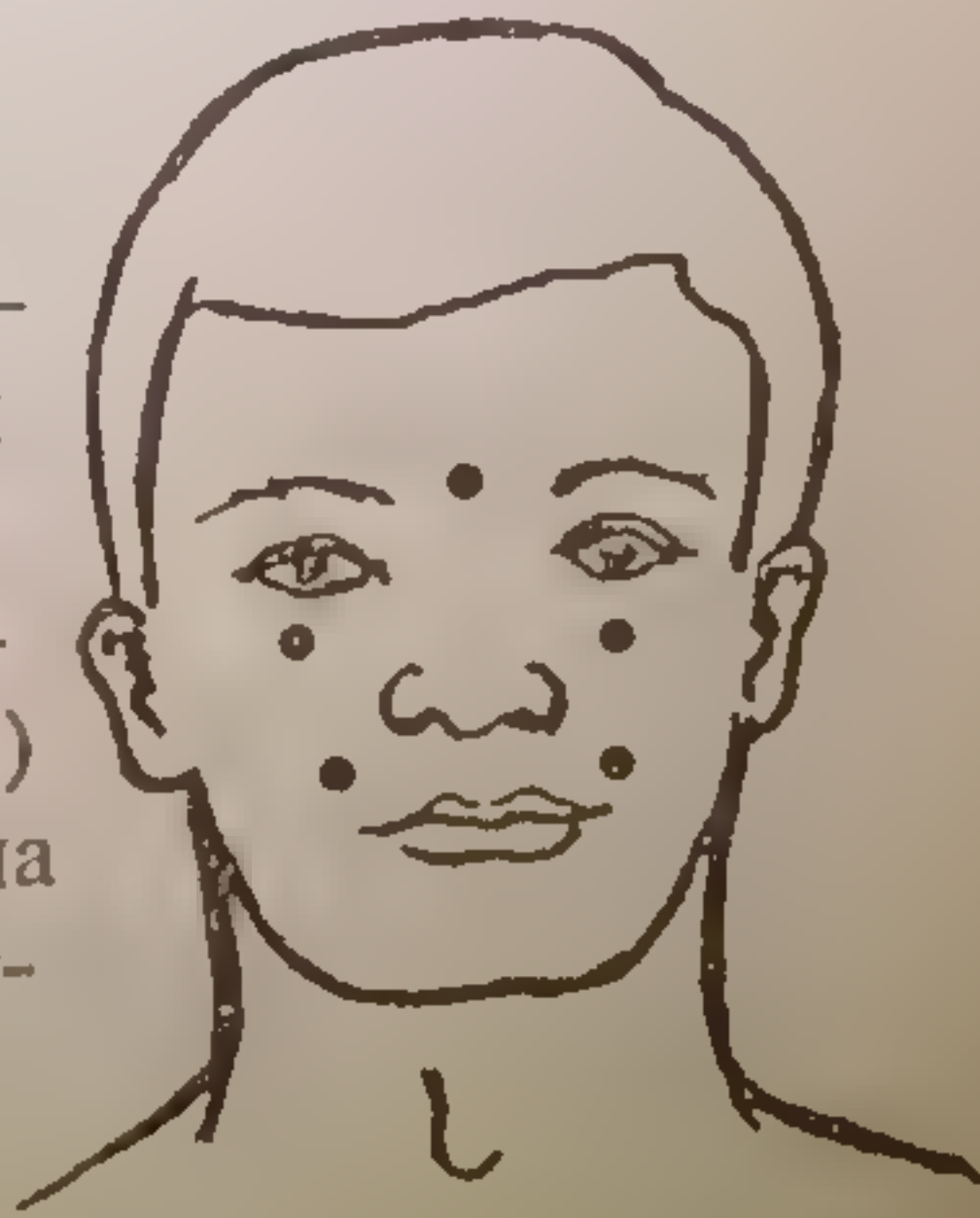
1 чайную ложку мелко порезанных корней на 1 л воды, зеленый чай – любой, по вкусу. Кипятить 2-3 минуты, помешивая деревянной мешалкой.

Взять 1 столовую ложку горчицы, 10 г свежего корня имбиря, 300 г воды, 1 г соли. Имбирь мелко порезать, варить в 300 г воды на малом огне, уварить до 200 г, добавить горчицу и соль. Выпить за 2 раза в день – по 100 г. Курс лечения – 3 дня.

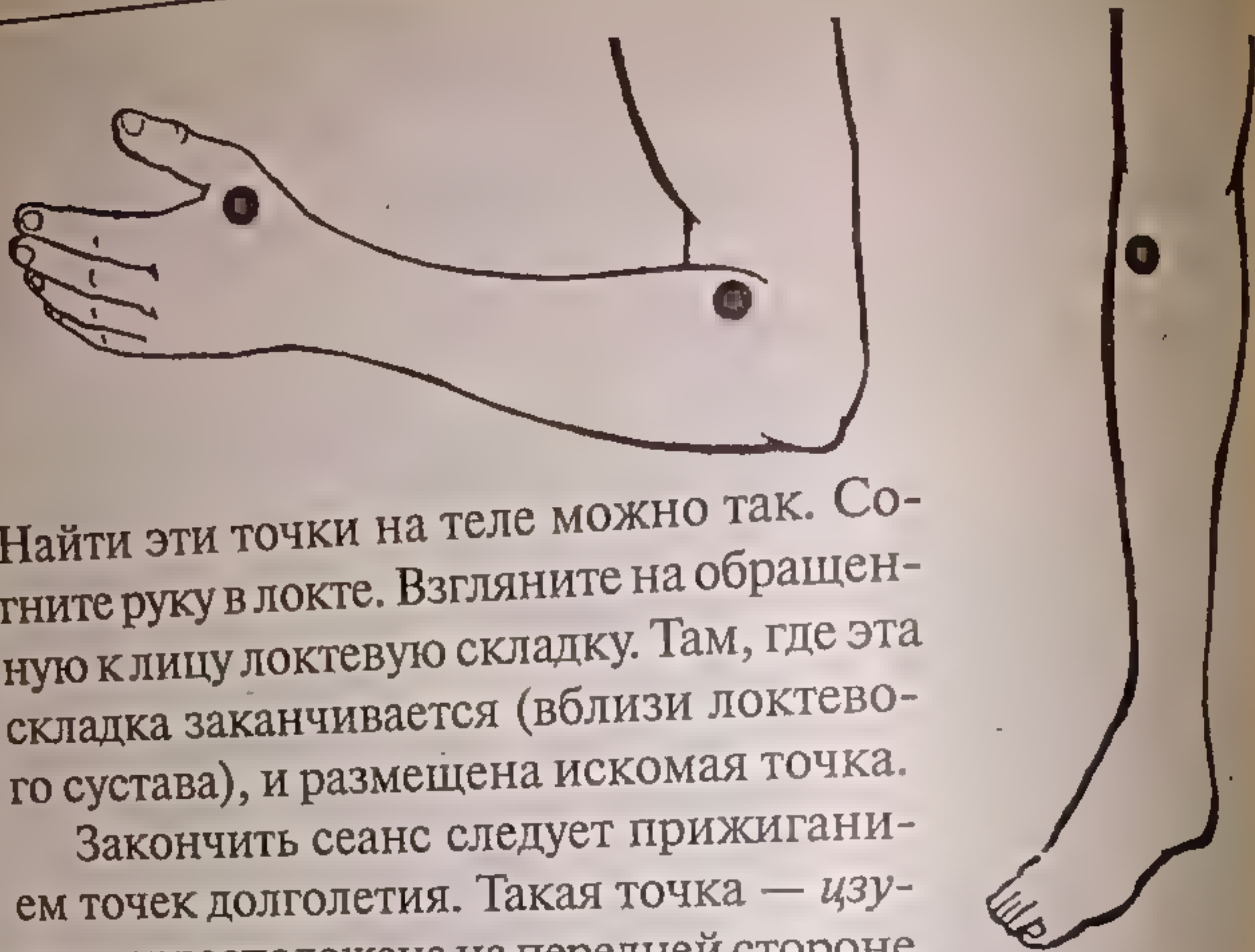
20 г чеснока измельчить, замочить в воде на 30 минут, варить на маленьком огне от 30 минут до 1 часа, добавить мед. Принимать по 1 полученной порции 3 раза в день. Курс лечения – 3 дня.

## КАК ЛЕЧИТЬ ГАЙМОРИТ

Прижиганием лечится и такое не-легкое хроническое заболевание, как гайморит. При этом следует прижигать не только места гайморовых пазух (в верхней части щек, под глазами) — чэн-ци, но и еще несколько точек на теле: снова обе точки хэ-гу, две симметричные, так называемые 11-е точки меридиана толстого кишечника.







Найти эти точки на теле можно так. Согните руку в локте. Взгляните на обращенную клицу локтевую складку. Там, где эта складка заканчивается (вблизи локтевого сустава), и размещена искомая точка.

Закончить сеанс следует прижиганием точек долголетия. Такая точка — *цзусань-ли* расположена на передней стороне ноги, ниже коленной чашечки. Приложите три длинных пальца (второй, третий и четвертый) под колено — найдете горизонтальный уровень точки долголетия. Теперь отложите ширину большого пальца на правой ноге — вправо от центрального меридиана кости, на левой ноге — влево. Это и будут точки долголетия.

Лечение гайморита требует 11-13 сеансов прогревания при ежедневном режиме лечения.

Григорий МАЛАЙ.



## КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ

Редкие счастливы, дожив до преклонных лет, не знают, что такое головная боль. Когда она донимает, человек готов «лезть на стенку». Но чаще просто принимает таблетку анальгина, отложив проблему до следующего раза. А как правильно бороться с головной болью? И можно ли что-нибудь сделать, чтобы не допустить ее совсем?

Тибетская медицина рассматривает эту распространенную проблему в тесной связи с тремя типами конституции человека: «ветер», «желчь» и «слизь». Три типа — три подхода к избавлению от головной боли. Но вначале поговорим об общих причинах для всех трех типов.

Причинами головной боли могут быть стресс, эмоциональное напряжение, бессонница, долгое пребывание в одной и той же неудобной позе (например, за рулем или у компьютера), в душном помещении, дымовое или газовое отравление воздуха, влияние избыточного солнечного излучения, похмельный синдром, длительные разговоры-переговоры натошак, шумовые монотонные воздействия, включая плач, пребывание на ветру, вдыхание неприятных запахов (керосин, бензин, лаки, краски, духи), курение, чрезмерное увлечение кофе, употребление экзотических продуктов типа шоколада, какао, цитрусовых, копченостей, нарушение обмена веществ в организме, газообразование в желудочно-кишечном тракте, застой лимфы и другие.

*Рассмотрим причины возникновения головной боли и основные подходы в ее лечении для каждого из трех конституциональных типов.*



Люди типа «ветер» обычно сухощавые, сутуловатые, вечно зябнущие (преобладает начало Инь — холод в организме), очень возбудимые и склонные к неврозам, остро реагирующие на перемену погоды и внешние раздражители — от ветра до монотонных шумов и затяжных разговоров натащак. Головные боли у «ветра» стреляющие, колющие, локализующиеся в челюстях (преимущественно нижних), часто отдают в зубы (из-за чего такие люди нередко беспокоят стоматолога), между бровями, во лбу. Из-за этих болей у «ветра» часто возникают прострелы в затылке, остеохондроз шейных позвонков, портится зрение.

Для устранения головной боли «ветру» надо хорошенько выспаться, и, как правило, восстановление у этих людей наступает быстро. Вечно мерзнущим (даже в теплые дни) людям «ветра» помогает горячее питье (стихия Ян для людей Инь) — чай или кофе с сахаром и лимоном; острый, соленый, кислый и сладкий вкусы им полезны. Хорошо натирать всегда подсушенное тело «ветра» растительным подогретым маслом, лучше кунжутным, хотя можно и простым подсолнечным. При этом только у «ветра» масло мгновенно впитывается. Особенно старайтесь захватить самую макушку головы. По одной капле теплого растительного масла можно закапывать в каждое ухо и массировать пальцем козелок — заостренный выступ в передней части уха. Затем следует растирать тем же маслом кисти рук и стопы.

Совсем иначе болит голова у людей, относящихся к типу «желчь». Это люди плотные, энергичные, часто с красноватым лицом. Порой о них говорят «огненные», эмоциональные, легко возбудимые, решительные. Им всегда жарко, поэтому любят прохладу — даже в холодные дни. Они склонны к пищевым отравлениям, сердечно-сосудистым заболеваниям (особенно к повышению артериального давления) и проблемам с кожей — зуду, прыщам, появлению пигментных пятен. Головная боль у «желчи» часто сопровождается слезотечением, жаром в теле и голове (краснеют лицо и шея), глаза могут заметно краснеть и даже желтеть, начинается мучить



жажда, облегчение приносит ночная прохлада. Головная боль обостряется при эмоциональных и психических напряжениях, от плохой еды, алкоголя, избыточного солнца, неприятных запахов. Человеку кажется, что он угорел от дыма. Головная боль усиливается от внешних раздражителей, дневного сна и зноя.

Локализуется головная боль «желчи» чаще в височных областях и темени (где проходит меридиан желчного пузыря). Бывают спазмы в области висков, затылка, темени. Боль в голове может быть вызвана голоданием и жаждой, даже не очень длительными — больше пяти часов, при этом порой начинается дрожь, из-за движения желчи по внутренним органам усиливается обмен веществ и требуется срочная подпитка организма. Питаться таким людям лучше понемногу, но часто. Головная боль у «желчи» сопровождается дрожью в теле, раздражительностью, расстройством сна. Кожа шершавая, моча со временем становится насыщенно желтого цвета. С возрастом головной боли сопутствует гипертония (повышение артериального давления).

Люди, относящиеся к типу «слизь», большие, имеют рыхлое телосложение, с белесой и прохладной кожей, зачастую с отеками суставов, склонные к ожирению, вялые, неторопливые, ленивые, невозмутимые. Глаза у «слизи» отекают. Становится тяжело думать, напрягаться, любая пища кажется пресной. Человек легко впадает в депрессию. Ухудшается память, забывчивость становится постоянным спутником «слизи». Нос закладывается, появляется много выделений из носоглотки. Сон крепкий, продолжительный.

Для «слизи» характерно развитие гипертонии, болезней щитовидной железы, опухолевых заболеваний и сахарного диабета. Головные боли сопровождаются отрыжкой, тяжестью в голове, потерей вкусовых ощущений, отеком глаз; голова кажется на ощупь пухлой, между черепной костью и волосным покровом словно помещена подушка (при надавливании даже пальцы будто проваливаются). Головная боль сопровождается плохим на-



строением, вялостью, дремотой, сном, не приносящим облегчения. Легче становится ночью.

Общее у людей типов «желчь» и «слизь»: затяжные головные боли связаны с поражением корней волос, поседением и облысением.

#### Рекомендации для людей типа «ветер»

Для «ветра» полезно горячее молоко, бульон из баранины. В любую еду «ветру» желательно добавлять корицу, лимон, а также молотые лук, чеснок, перец и имбирь — разогревающие специи, которые можно брать на кончике ножа. Еще лучше готовить *имбирный соус*.

Для этого берут 1 ч. ложку измельченного корня имбиря (если на рынке его не найдете, не беда — замените молотым имбирем), 1 ст. ложку муки и, размешав это в стакане воды, жарят на 1-2 ст. ложках растительного масла в течение 5 минут, часто помешивая деревянной лопаткой и добавляя по вкусу перец и соль.

Имбирным соусом хорошо приправлять рис, картофель, мясные и рыбные блюда, каши и овощи. Также согревает тело, стимулирует жизнедеятельность и устраняет хронические головные боли горячий имбирный напиток: 1 ч. ложка мелко порезанного корня имбиря с ломтиком лимона и 1 ч. ложка меда на один стакан кипятка.

«Ветер» не должен употреблять напитки со льдом и газом, пиво, лучше избегать жевательной резинки, нагружающей челюстные мышцы. Для массажа «ветра»: натирать голову и все части тела разогретыми маслами. Это способствует укреплению нервной системы, мышц, суставов, усиливает пищеварение, полезную энергию, повышает иммунитет.

#### Рекомендации для людей типа «желчь»

Для изгнания желчи из печени и желчного пузыря людям этого типа показаны слабительные: кора крушины, кукурузные рыльца, пижма, бессмертник, овес (режим приема обозначен на аптечных упаковках этих средств). Человек типа «желчь» никогда не должен есть еду, приготовленную вчера и тем более позавчера. Нельзя есть постоявшие салаты и закисшие фрукты. Надо исключить из рациона горя-



чее, жареное, жирное, острое, горячительные напитки типа водки и коньяка; если пить вино, то прохладное.

При головных болях «желчи» рекомендуется холодный компресс на всю голову (можно просто смочить в холодной воде махровое полотенце и обмотать им голову). Также хорош плоский морской или речной камень, которым поглаживают больные места головы.

#### Рекомендации для людей типа «слизь»

Людам с конституцией «слизь» полезно пить все горячее, рекомендуется поголодать (к примеру, 1 разгрузочный день в неделю).

Полезен массаж головы топленым маслом. Можно использовать старинный рецепт: втирать в голову смесь из редьки с медом в равных частях. Массаж головы и лица снимает отечность, усиливает кровообращение и циркуляцию энергии, проталкивает энергию по застоявшимся каналам. По припухшей голове можно постукивать кулачками (наносить легкие удары), пощипывать пучки волос, как бы отрывая от кожи, что одновременно укрепляет волосы. Массаж проводить в течение 1-3 минут.

#### Общие рекомендации для тех, у кого болит голова

1. Что делать, если разболелась голова? Независимо от конституционального типа можно приготовить такой напиток: на медленном огне в течение 10 минут нагревать 80 мл красного вина, добавив к нему 5 очищенных грецких орехов и 50 г сахара. При продолжающихся головных болях выпить за 2 раза в течение дня.

2. Многим способны помочь корень лопуха, мята, алтей, пажитник, шлемник (как приготовить и принимать отвары, написано на коробках этих лекарственных средств, продающихся в аптеке).

3. Очень эффективен массаж головы в виде несильного постукивания кулачками или кончиками согнутых пальцев («пальцевый душ») и пощипывание (подергивание) пучков волос в течение 1-3 минут. Последнее еще и укрепляет корни волос, предотвращая их выпадение и облысение. Облегчает



страдания точечный массаж височной области и лба над переносицей. Подушечками указательных пальцев несильно надавливайте на болевые точки в течение 1-1,5 минут. Продолжительность этих процедур не более 5-10 минут.

4. Средством снятия головной боли может быть массаж ушей. Через уши проходят пять черепно-мозговых нервов, поэтому уши — хороший доступ к голове в целом. Принцип такого снятия головной боли — клин выбивается клином. Массаж следует производить так: начать с самой верхней точки наружной кромки уха — сильно, до весьма ощутимой боли сдавить ее двумя пальцами, потом немного спуститься по наружной кромке и снова сдавить; так постепенно спускаться до самой мочки и в течение 1-2 минут «пройти» всю заднюю дугу. Лучше двумя руками массировать одновременно оба уха, но удобнее, если это вам сделает кто-то другой. Практика показывает, что за это непродолжительное время головная боль обычно исчезает.

5. Хорошо также массировать лицо, по которому проходят меридианы желчного, мочевого пузыря и желудка, а за ушами — толстого и тонкого кишечника. Это все пять Янских меридианов. Массаж лица представляет собой обычные умывательные движения ладонями по сухой коже. Даже не зачем специально запоминать, какие именно точки следует активизировать — при умывании мы так или иначе захватываем их все.

Людям с хроническими головными болями придется привыкнуть к ежедневному непродолжительному массажу лица, головы и затылка. Если его освоить, головные боли наверняка сначала уменьшатся, а затем и вовсе отпустят. Такова самая простая профилактика головных болей.

Выздоровление может ускорить массаж с применением масла розы, кунжута, жасмина или лаванды с бергамотом. Втирайте его в виски и в область шеи сзади — там, где начинают расти волосы.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,  
главный врач клиники «Наран»,  
кандидат медицинских наук.



## МЕЖДУ СТЕПЬЮ И ГОРОЙ (простудные заболевания)

Весна и осень — периоды обложных дождей, порывистых ветров и заморозков на почве. Организм человека откликается на это время простудами и обострением хронических болезней. Словом, чем ближе к «нулевому» порогу на градуснике, тем больше появится в редакционной почте запросов, связанных с лечением простудных заболеваний.

А ведь кроме аспирина и чая с малиновым вареньем арсенал домашних средств борьбы с сезонными болезнями ранней весны и поздней осени на удивление велик и разнообразен.

Об этом нам поведала Светлана Галсановна ЧОЙЖИНИ-МАЕВА, главный врач клиники тибетской медицины «Наран».

Наша клиника, созданная в столице Бурятии Улан-Удэ, вот уже пять лет работает в Москве. Вековые традиции врачевания, не имеющего противопоказаний, применяющего натуральные препараты, не содержащие вредных веществ, с давних пор популярны в России.

Современная тибетская медицина удачно сочетает эти традиции с новейшими достижениями медицинской науки. Столетие назад знаменитый врач из Бурятии Жамсаран (Петр Александрович Бадмаев) добыл тибетской медицине всероссийскую славу: он пользовался доверием императоров Александра III и Николая II, создал сеть аптек и магазинов в Петербурге и Москве, брал деньги за лечение пропорционально доходам пациентов, а бедных лечил бесплатно. Мы продолжаем традиции нашего выдающегося земляка.

Говоря о надвигающейся простуде, прежде всего хочу призвать читателей «ЗОЖ» не кидаться при первых ее признаках к антибиотикам и другим химическим препаратам: так вы не



только снизите свой иммунитет, но и эффективность применяемых лекарств постоянно будет уменьшаться.

Между тем в тибетской медицине накоплен богатый опыт борьбы с простудой легкими подручными средствами без нежелательных побочных эффектов. Успех обеспечат два важных условия: активные действия без промедления, при первом же обнаружении признаков простуды и настойчивость, регулярность в осуществлении этих действий.

Отличным средством подавления простуды является имбирь.

Одну чайную ложку имбиря (молотого или наструганного, если корень свежий) заваривают стаканом кипятка, добавляют ложку меда и дольку лимона. Эта смесь оказывает более сильное действие, чем такое мощное оружие против простуды, как чеснок. Идея применения имбирного отвара в тибетской медицине такова: это продукт категории Ян, то есть горячий, а простуда относится к болезням категории Инь, холодным.

Та же логика лечения, когда простуду останавливают 30-50 граммами водки с красным перцем — мощная атака продуктов Ян.

Сразу же после питья имбирного отвара следует растереть грудь, шею, затылок, лицо в районе носа, используя вьетнамскую «Звездочку», водку или горчицу.

Холодный Иньский климат России наносит организму удар по самым уязвимым местам — горлу и ногам. Их-то и надо утеплять. Шарф и шерстяные носки следует вовремя надеть и не снимать, если ощутили первые признаки простуды.

Что еще необходимо сделать, когда простуда, как говорят у нас в Бурятии, находится «между степью и горой» (то есть подъем еще не начался, но вот-вот начнется), — сварить ламский суп.

2-3 ст. ложки мелко нарезанной баранины (каждый кусочек не должен превышать ноготь), бросают в кипящую воду, затем добавляют горошины черного перца, лук, чеснок, всю зелень, какая есть в доме, желательнее, чтобы среди



нее оказались кориандр и кардамон. Кипятить надо недолго — всего 3-4 минуты.

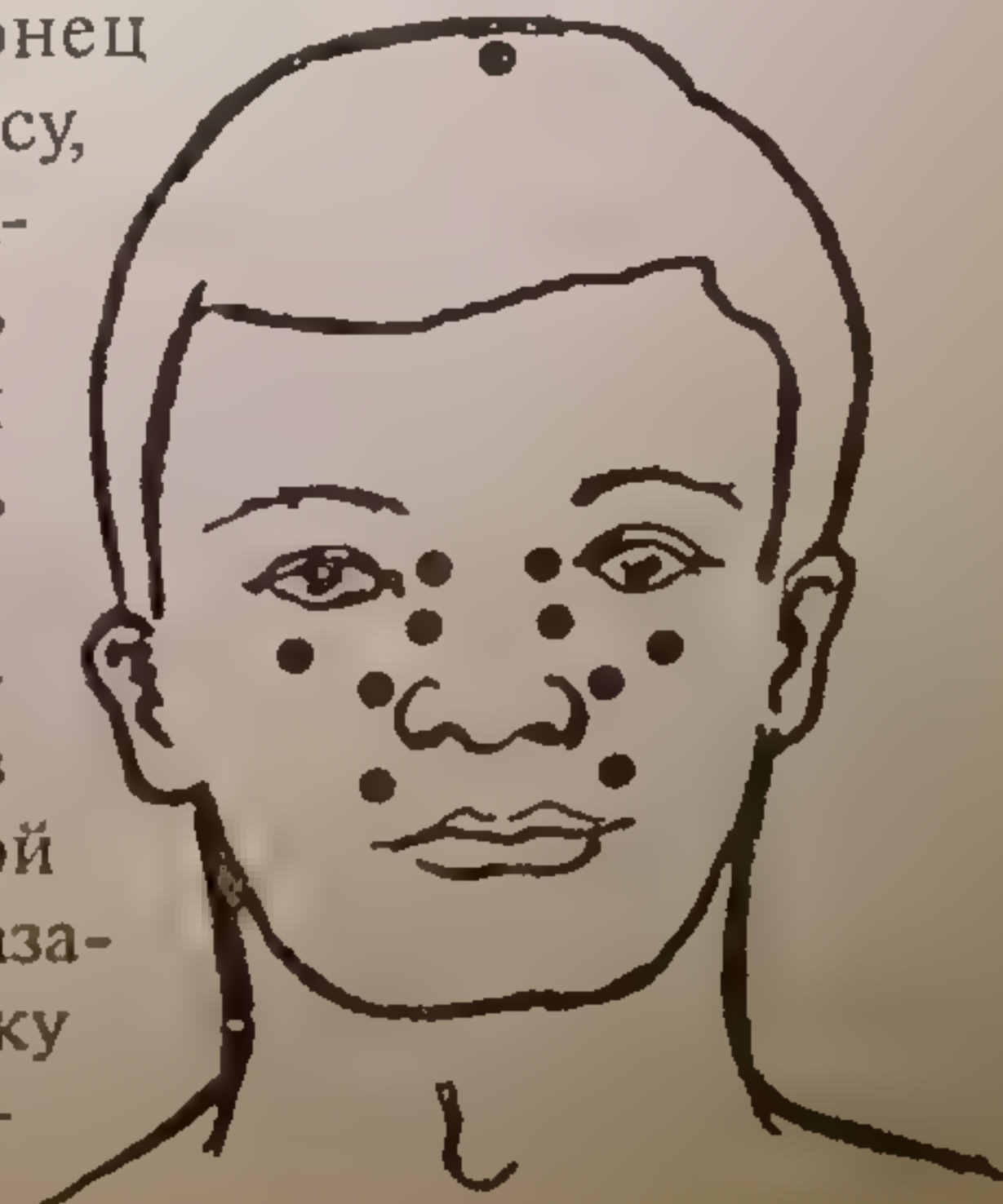
Заболевающему хорошо бы выпить стакан ламского супа утром и стакан на ужин. Вы убедитесь, что он гораздо сильнее популярного в России куриного бульона: повышается иммунитет, сбивается подготовка организма к болезни.

С простудой, какой бы пустяковой она поначалу ни казалась, надо бороться безотлагательно (к сожалению, врачи чаще всего упускают эту фазу). Ведь банальная простуда чревата опасными осложнениями: ревматизмом, пороком сердца, воспалением почек, полиартритом, простатитом, кистой яичников, вирусной патологией глаз, отитом; пневмония в этом списке представляется самой малой бедой...

Часто можно видеть, как люди приходят на работу с насморком, явно не считая его серьезной причиной, чтобы остаться дома и заняться лечением. Это весьма распространенное заблуждение. Простуду признают болезнью, заслуживающей уважения, только когда заметно повышается температура. А она за неуважение мстит, и месть эта может продолжаться долгие годы, если не всю оставшуюся жизнь.

Насморк — уже вполне достаточный для принятия действенных мер признак простуды, разместившейся «между степью и горой». Первое, что необходимо сделать: обмотав конец спички ваткой, щекотать в носу, провоцируя чих. Это освобождает нос от слизи. Запаситесь салфетками и щекочите свой нос без усталости, добиваясь обильного отхода слизи.

Потом займитесь точечным массажем: возле крыльев носа, в середине носогубной складки, вдоль носа, под глазами на середине щеки и точку «бай-хуэй» на макушке головы. Массаж будет более эф-





фективным, если использовать вьетнамскую «Звездочку». Две-три минуты массажа нужно в течение дня повторять как можно чаще (см. рисунок).

Тибетские лекарственные сборы, похожие на нюхательный табак, подносят на большом пальце к носу и энергично вдыхают. Вместо тибетских трав можно использовать чеснок: растереть его и вдыхать.

Так, кстати, лечат увеличенные аденоиды (тибетские врачи не рекомендуют их удалять), гайморит и синусит.

При лечении простуды тибетская медицина не рекомендует горячие ножные ванны (влага, пусть и горячая, относится к категории Инь, а нам требуется Ян!), поэтому — только сухое тепло. Лучше взять пластмассовую авторучку и тупым торцом давить на точки ступней ног, подробно пройдя всю площадь. Точно так же промассируйте ладони. А затем руками тщательно разотрите уши. Каждая конечность и каждая ушная раковина требует 3-5 минут усердия при проведении массажа — только в этом случае вы можете быть уверены, что все органы через свои представительские точки на конечностях получили достаточную энергетическую подпитку.

Если все же момент упущен, и болезнь вступила в свои права: температура поднялась до 39-40°C, следует для понижения жара использовать продукты категории Инь — брусничный или клюквенный морс. Обратите внимание, что в начале болезни, до появления высокой температуры, такие морсы не пьют. Морс хорошо сочетается с лимоном.

Когда болезнь разыгралась, и она уже на подходе к пику горы, требуются кислые продукты, тут самое время вспомнить о малине, облепихе. В это время своевременны Иньские процедуры — такие, как обтирания тела водкой или уксусом. Причем после обтирания следует больного на 1-2 минуты оставить лежать совершенно голым: теплообмен между телом и окружающей средой сразу собьет высокую температуру на 1,5-2°. Обтирание, если температура все еще высока, можно повторить один-два раза в сутки.



Когда на миндалинах появляется белый налет, участковый врач диагностирует ангину и вслед за этим, к сожалению, почти непременно прописывает антибиотик. Врачу так легче: он твердо знает, что таким образом избежит худшего — осложнения. Антибиотик гарантированно сделает свое полезное дело: за три-четыре дня убьет болезнетворные микроорганизмы. А за черное дело, которое это лекарство делает не так быстро и заметно — снижает иммунитет, вызывает лекарственную аллергию — врач личной ответственности не несет.

Поэтому хочу порекомендовать такой сильнейший, но совершенно безвредный антисептик, как корень бадана (вы найдете его в аптеках). Возьмите корешок величиной с фалангу пальца, мелко крошите ножом и кипятите в 200 г воды 10 минут на среднем огне, по мере выкипания воды доливая ее до 200 г. Выход дубильных веществ придаст жидкости цвет темного чая. Отваром корня бадана полощите горло при ангине и промывайте носовые ходы при гайморите. Попутно подлечите пародонтит, если, держа отвар во рту, будете массировать десны.

Ангина требует обильного притока крови в челюстную область, поэтому не ленитесь ее массировать, захватывая зоны под ухом и сгиб между горлом и челюстью.

Записал  
Григорий МАЛАЙ.



## КОВАРСТВО БАРХАТНОГО СЕЗОНА

*Хронические пиелонефрит, радикулит, цистит,  
энурез, аднексит, эндометрит, простатит,  
артрит, отит*

*Впереди лето, а значит — дачный сезон и время отпусков. Естественно желание многих, особенно горожан, отправиться в теплые края, обрести бронзовый или около того загар и накупаться вволю если не в ласковых морях, то хотя бы в чистых речках. Увы, нередко эти летние радости оборачиваются неожиданными бедами, причем не только однократными, но и приобретением хронических болезней. Как избежать расплаты за летний отдых? Об этом мы попросили рассказать теперь уже нашего постоянного автора — главного врача московской клиники тибетской медицины «Наран» Светлану ЧОЙЖИНИМАЕВУ.*

Многие болезни простудного характера, приобретаемые на летнем отдыхе — на даче, в отпуске, вызваны переохлаждением, тем более незаметным, чем жарче погода. Под палящим солнцем так хочется скорее окунуться в прохладную воду. И часто не замечаешь, как перешел тот рубеж, за которым подстерегает простуда.

Типичная и очень частая причина простуд у взрослых и детей на летнем отдыхе — мокрые купальники и плавки. Выйдя из воды, ни в коем случае нельзя оставаться в мокрой одежде, особенно синтетической с добавлением шерсти. Шерсть долго сохраняет прохладную влагу, которая забирает тепло у организма, причем охлаждает самую уязвимую область — поясничную.

По  
одеж  
ясни  
из ку  
Само  
плавк  
Хо  
обост  
тита,  
женщ  
воспа  
стател  
кумул  
вниз,  
става  
тавам  
почек  
ганов  
колен  
потре  
дет са  
ние эн  
верти  
кий го  
Кр  
недар  
этому  
ухост  
швы.  
Си  
поясн  
мочен  
летвор  
можн  
в пояс  
в них,  
3. Преду



По выходе из воды лучше сразу переодеться в сухую одежду. Если такой возможности нет, следует обмотать поясницу махровым полотенцем: пусть оно впитывает влагу из купальника, не позволяя организму переохлаждаться. Самое коварное переохлаждение наступает, когда влажные плавки обдуваются прохладным, таким приятным ветерком.

Холодовый удар на поясничную область провоцирует обострение хронического пиелонефрита, радикулита, цистита, у детей может появиться энурез — недержание мочи, у женщин аднексит — воспаление яичников и эндометрит — воспаление матки, у мужчин простатит — воспаление предстательной железы. Как считают тибетские врачи, почки аккумулируют энергию, перетекающую в организме сверху вниз, к пояснично-крестцовой области, тазобедренным суставам, мочевому пузырю, половым органам, а также к суставам и мышцам ног. Соответственно, охлаждение области почек чревато развитием болезней всех перечисленных органов. Могут быть спровоцированы артриты — воспаление коленных суставов, проявляющееся тянущей тупой болью, потрескиванием, которое, как кажется человеку, скоро пройдет само собой. Охлаждение почек блокирует распространение энергии (в тибетской терминологии — энергии ветра) по вертикали вдоль туловища. Отчего наступает энергетический голод для органов нижней части тела.

Кроме того, почки непосредственно связаны с ушами: недаром даже внешне очертания двух органов похожи. Поэтому охлаждение почек нередко приводит к отиту или тугоухости. Меридиан почек начинается с точки в центре подошвы. Если охладить ноги, болезни почек усугубляются.

Симптомы заболеваний, связанных с переохлаждением поясничной области: учащенное — до 15-20 раз в сутки — мочеиспускание, порой малыми порциями, отсутствие удовлетворения после мочеиспускания, в процессе которого возможны рези, могут быть также ноющие боли в низу живота и в поясничной области, отеки суставов и небольшой хруст в них, слабость в коленях и икроножных мышцах, похолода-



ние пальцев на ногах, у мужчин — ломящие боли в половом органе, у женщин — воспалительные выделения из влагалища. Могут обнаружиться не все перечисленные симптомы, но хотя бы часть из них, это уже повод для беспокойства.

Первое, что в таких случаях следует предпринять, интенсивно разогреть подошвы ног (конкретно: ту самую точку в центре, с которой начинается меридиан почек). Для этого надо осуществить приток горячей энергии Ян: сделать горячую ванну для ног, натереть подошву чесноком, насыпать в носки сухой горчицы, проложить в обувь стельки из овечьей или собачьей шерсти или надеть теплые шерстяные носки, в которых ходить весь день. Если погода жаркая, носки могут быть хлопчатобумажными. После ванны ноги опустите в носки с песком или опилками, или овсом, или солью, предварительно прокаленными или нагретыми в духовке.

Энергию Ян добавит напиток с имбирем: одну щепотку молотого имбиря на стакан кипятка, добавить ложку меда и дольку лимона. Лучше все названные процедуры проводить в часы максимальной активности меридианов почек и мочевого пузыря: это время между 15 и 19 часами.

Полезным окажется прогревание коленок. Для этого готовят мазь:

на 100 г горячего растительного масла (худощавым людям полезнее кунжутное) 3 столовые ложки зверобоя, 1 столовую ложку цветов арники, столько же корня имбиря или порошка молотого имбиря и 3 столовые ложки острого красного перца, все это смешивают и нагревают над пламенем свечи или на газу на медленном огне 15-20 минут.

С этой мазью надо обращаться осторожно: можно легко получить ожоги на руках, поэтому накладывать мазь лучше пластмассовой ложкой или стеклянной палочкой. Нагревают мазь перед каждым новым употреблением, размазывают тонким слоем и втирают в коленки. После чего их укутывают хлопчатобумажной или шерстяной тканью. Аппликации согревающей мазью проводят через день.

Поясничная область тоже требует сухого тепла. Его может дать электрогрелка или даже обернутая тканью пластиковая бутылка с горячей водой.

Если  
вало бо  
помогут  
фарного  
древесн  
пуха, см  
сти пере

Поле  
чай (лис  
потом с  
на одну

Вот т

2-3

смец

бульс

Для и

его хоро

100 г мол

Отвар

полезен

1 ча

кипят

по од

мян у

в тече

После

с ним заб

холодное

рекоменд

бавить и

горячим

— сдвин

прогрева

в течение

вовсе отк

Хоро

катор Ку

лежать на

гла



Если переохлаждение поясничной области спровоцировало боль в ушах — могут быть шум, треск, гноетечение, — помогут сухое тепло и массаж за ушами с применением камфарного масла или скипидара. Хорошо добавить в пищу древесную смолу. В ухо полезно положить клочок собачьего пуха, смоченного в борном спирте или соке алоэ (все жидкости перед употреблением надо нагреть).

Полезное тепло для заболевших ушей может дать спитой чай (листочки), который предварительно надо просушить, потом смешать с песком или землей и положить в компресс, на одну часть спитого чая примерно две части земли.

Вот тибетское средство для ликвидации боли в суставах:

2-3 раза в день втирают бульон из рыбьих голов, смешанный с водкой и камфарным маслом (на 100 г бульона 50 г камфарного масла и столько же водки).

Для прогревания почек полезно пить горячее молоко (кто его хорошо переносит), но без каких бы то ни было добавок, 100 г молока за один раз.

Отвар из семян моркови или укропа, или фенхеля также полезен для прогревания почек.

1 чайную ложку семян заливают в термосе стаканом кипятка и оставляют на ночь. Морковный отвар пьют по одной столовой ложке 2-4 раза в день, отвар семян укропа и фенхеля — 5-7 раз в день, все отвары — в течение недели.

После переохлаждения поясничной области и связанных с ним заболеваний категорически не позволено есть и пить холодное, исключаются газированные напитки. Даже овощи рекомендуется варить или обдавать кипятком, после чего добавив имбирь, перец, лук или чеснок, можно залить овощи горячим растительным маслом. Логика во всех случаях одна — сдвинуть блюдо в сторону энергии Ян, необходимой для прогрева организма. Допустимо легкое обжаривание овощей в течение 1-2 минут. От сырых фруктов в такой период лучше вовсе отказаться или есть их в виде горячего компота.

Хорошую помощь после переохлаждения окажет иппликатор Кузнецова, который следует положить под крестец и лежать на нем до получаса или до засыпания.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,

главный врач тибетской клиники «Наран» в Москве.



## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИЗЖОГИ

Изжога — один из самых массовых недугов, который большинство людей считают несерьезным. Хотя, по уверению специалистов, изжога, даже нечастая — всего-то раз в неделю, в восемь раз повышает вероятность возникновения рака желудка. Почему-то считается, что бороться с этим недугом проще простого: ощутив приступ жжения в желудке, запивают водой щепотку соды или выпивают стакан молока — и боль стихает. Но, обманывая таким образом свой организм, человек загоняет проблему вглубь, полагая, что она решена.

Как всегда, прежде чем устранять какой-либо дефект организма, следует разобраться, в чем же его причина. Причин изжоги может быть три: повышенная кислотность, дискинезия желчевыводящих путей и связанные с ней проблемы печени и опущение желудка. Три проблемы — это три различных подхода к их решению.

Начнем по порядку. В норме в желудке кислая среда: пищеварение происходит с участием соляной кислоты. Если клапан, отделяющий желудок от пищевода, смыкается не вполне плотно, соляная кислота может попадать на чувствительную слизистую пищевода, вызывая его раздражение, — тогда-то и начинается жжение.

При повышенной кислотности не следует нейтрализовать соляную кислоту содой: ведь при такой реакции образуется соль, способствующая образованию полипов. К тому же произвольный прием соды может нарушить кислотно-щелочной баланс в организме. Сода способна лишь на время погасить приступ изжоги, вскоре он повторится, и хорошо еще, если не усилится.

Поэтому, ощутив первые приступы изжоги, вы можете после еды небольшими дозами выпить 100 мл теплого молока и так поступать трижды в день после каждого приема пищи.

Если  
жение о  
кать дру  
В слу  
ность ст  
могут бы  
молоком  
из н  
отжи  
течен  
вар з  
ния д  
Хоро  
250  
ного  
вкусу  
ют та  
Для те  
до можн  
6 шт  
жирно  
7 мин  
7 дне  
Трети  
тошноту  
250  
рят в  
Это ко  
раза.  
Помо  
лотности  
Сняв  
яйца, с  
140 мл  
Если п  
сти сопро  
50 г  
бавляк  
минут.  
двух не



Если в течение недели изжога не прекратится, предположение о повышенной кислотности неверно — придется искать другие причины.

В случае же если все-таки именно повышенная кислотность стала причиной изжоги, на языке виден белый налет, могут быть приступы тошноты и даже рвота. Одним теплым молоком не обойтись. Придется лечиться таким отваром:

из натертого корня имбиря (его покупают на рынке) отжимают 5 граммов сока и варят в стакане воды в течение 3 минут, добавляют 40 г меда. Выпивают отвар за один раз (за 20-30 минут до еды), курс лечения длится 7 дней.

Хорошо помогает при болях в желудке такая еда:

250 г тертой сырой моркови и 100 г нежирного свиного мяса тушат 7 минут в 100 мл воды, добавляя по вкусу лук, соль и молотый имбирь, в конце добавляют также 50 г риса. Едят это блюдо 7 дней подряд.

Для тех, кто не переносит или не любит свинину, это блюдо можно заменить другим:

6 штук сырой моркови среднего размера, 250 г нежирной баранины мелко режут и тушат в 500 мл воды 7 минут, добавляя соль по вкусу. Это блюдо также едят 7 дней подряд.

Третий вариант блюда, снимающего боль в желудке и тошноту:

250 г «белого» куриного мяса мелко нарезают и варят в 400 мл воды 7 минут, добавляя соль по вкусу. Это количество еды делят пополам и съедают за два раза. Блюдо едят 7 дней подряд.

Помогает избавиться от изжоги при повышенной кислотности яичная скорлупа.

Сняв скорлупу от одного предварительно вымытого яйца, ее размалывают на кофемолке и размешивают в 140 мл воды. Пьют 1 раз в день в течение 14 дней.

Если приступы изжоги в случае повышенной кислотности сопровождаются жаром, поможет такое блюдо:

50 г риса варят в 300 мл воды до готовности, добавляют 500 г мелко нарезанной капусты и тушат 5 минут. Съедают за 2 раза и так повторяют в течение двух недель.



Другая причина изжоги — дискинезия желчевыводящих путей и проблемы печени. Тогда изжога сопровождается ощущением горечи во рту, а на языке виден желтый налет — явный признак не порядка в желчевыводящих путях. Причиной данного расстройства может быть стресс, связанный с ним резкий спазм, приводящий к выбросу желчи в желудок. Желчь имеет щелочную среду, в желудке среда кислая — идет реакция. Подобное может произойти и после активной физической работы (например, на дачном участке), когда ослабляется мышечная оболочка желудка и снижается его тонус (на врачебном жаргоне: «ленивый желудок»).

В этом случае помогут отвары из кукурузных рыльцев или овса, или бессмертника, или пижмы — что есть под руками. Не столь важно, что именно выбрать, важно, чтобы это были цветы (зерна) желтого цвета: по канонам тибетской медицины как раз желтое лечит печень и связанные с ней болезни.

1 ст. ложку кукурузных рыльцев кипятят в 1 стакане воды 2-3 минуты. Пьют по 1-2 ст. ложки за 30 минут до еды 3 раза в день в течение двух недель.

То же самое проделывают с бессмертником и пижмой. Отвар из овса готовят так:

2 ст. ложки неочищенных зерен овса кипятят в 1 литре воды в течение 15 минут, потом бросают еще 2 ст. ложки овса и кипятят еще 2-3 минуты, затем добавляют 2 ст. ложки свежего молока. Получается примерно 900 мл отвара. Пьют по 3 ст. ложки за 30 минут до еды 3 раза в день в течение двух недель.

Помимо лечения изжоги, прием этого отвара осуществляет профилактику застойных явлений в печени, почках, желчном пузыре и профилактику атеросклероза. Кроме того, и помимо борьбы с изжогой, этот отвар — отличный суп для сбрасывания лишнего веса, если есть его на ужин не позднее 18 часов.

В норме желудок расположен на два пальца выше пупа. Но порой происходит опущение желудка — недуг, хорошо известный в народе, но почему-то игнорируемый официальной медициной. Он часто возникает у людей, связанных с физическим трудом, у официантов, продавцов, учителей, парик-

махеров  
детей, л  
тяжелой  
нарушен  
желудка  
либидо

При  
кой и по  
ти, слы  
на поте  
провоц  
порам,  
ствию м

Опу  
альной  
полнени  
во време  
чистка з  
ся 5 секу  
ды). Во  
ются яго  
кунд. За  
расслаб  
наконец  
хом над  
ную гим  
до 5 мин

Лучи  
щее вре  
тельных  
рыжка.  
опорож  
ная гим  
типа тра  
При  
усилить



махеров и всех тех, кто вынужден подолгу стоять на ногах, у детей, любящих поднимать друг друга, у тех, кто занимается тяжелой атлетикой, борьбой, фитнесом, допуская при этом нарушения режима нагрузок на организм. Из-за опущения желудка мужчины могут столкнуться с проблемой снижения либидо и потенции, простатитом и аденомой.

При опущении желудка изжога сопровождается отрыжкой и повышенным газообразованием, холодеют конечности, слышится урчание в животе, снижается аппетит, возможна потеря веса. Застойные явления в области малого таза, провоцируемые опущением желудка, могут привести к запорам, геморрою, у женщин — к задержке или даже отсутствию месячных.

Опущение желудка может быть компенсировано специальной дыхательной гимнастикой. Она несложна для выполнения, причем делать ее можно и сидя, и стоя, и на ходу, и во время ежедневных гигиенических процедур — таких, как чистка зубов. Сначала делают глубокий вдох, который длится 5 секунд (вначале можно про себя отсчитывать эти секунды). Во время вдоха втягивается задний проход и напрягаются ягодицы. Достигнутое напряжение длится также 5 секунд. Затем медленный выдох — те же 5 секунд, при котором расслабляются сначала поясница, затем бедра, ягодицы и, наконец, мышцы заднего прохода. Перед следующим вдохом надо сделать паузу на 2 секунды. Начинать дыхательную гимнастику можно с 1 минуты и постепенно нарастить до 5 минут (примерно 18 циклов вдоха-выдоха).

Лучше выбирать для дыхательной гимнастики подходящее время и уединенное место: во время выполнения дыхательных упражнений могут отходить газы и усиливаться отрыжка. После упражнений наверняка появятся позывы к опорожнению кишечника. Кстати, это еще и противозапорная гимнастика, она позволяет отказаться от слабительных типа травы сенны.

При изжоге, связанной с опущением желудка, хорошо усилить лечение приемом такого напитка:



10 г молотого имбиря и 10 размолотых горошин черного перца варят в 300 мл воды 7 минут. Пьют два раза в день за 10 минут до еды по 150 мл. И так 3 дня. Избавлению от данного вида недуга будет способство-

вать еда, повышающая тонус желудка:

250 г картофеля варят, готовят пюре и добавляют 10 г меда. Съедают утром натощак, курс лечения – 14 дней.

Другое блюдо в тех же случаях:

50 г риса поджаривают на масле до приобретения рисом темного цвета, потом варят в одном стакане воды 7 минут и съедают за раз. Так три дня.

При всех видах изжоги принимать пищу лучше небольшими порциями, так как при переполненном желудке клапан скорее может раскрыться, дав обратный ход соляной кислоте. По той же логике, не следует ложиться на полный желудок или, что почти то же, наедаться перед сном.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА.

(КИС

Сери  
вала бол  
просто п  
помогла  
бетских  
читателе  
заболева  
Отвеч  
кве К.М.В

КИСТ

«ЗОЖ  
Североон  
пун из Ка  
рецептов  
ка от тя  
вылечить  
ка», «ЗОЖ  
стало бол  
сменили 5  
зять, как



## УДИВИТЕЛЬНОЕ РЯДОМ И ПРОЩЕ ПРОСТОГО

(киста на почке, зябнут пальцы ног,  
вывих шеи, коксартроз)

Серия материалов под рубрикой «Ветры с Востока» вызвала большой отклик наших читателей. Радует, что рубрика не просто понравилась, но большому числу людей практически помогла избавиться от различных недугов. Однако советы тибетских врачей не исчерпали еще всех тем, волнующих наших читателей. В письмах они просят рассказать о лечении других заболеваний.

Отвечает главный врач тибетской клиники «Наран» в Москве к.м.н. Светлана Галсановна ЧОЙЖИНИМАЕВА.

### КИСТА — ЭТО ЗАМЕРШИЙ ПИЕЛОНЕФРИТ

«ЗОЖ»: Надежда Михайловна Константинова из поселка Североонежск Архангельской области и Анна Андреевна Сапун из Калининграда на практике убедились в действенности рецептов тибетских докторов. Анна Андреевна вылечила внука от тяжелой ангины с помощью тмина (см. заметку «Как вылечить ангину за четыре часа», рубрика «Ветры с Востока», «ЗОЖ» №24, 2003 г.), через четыре часа у мальчика перестало болеть горло и спала высокая температура, белье ему сменили 5 раз. Не сговариваясь, обе женщины просят подсказать, как бороться с кистой на почке.



**Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА:** Очень редко киста бывает врожденной, это особый случай, эту проблему надо решать с лечащим врачом. Гораздо чаще киста приобретенная. Причем могу с уверенностью сказать, что возникает она у тех, кто злоупотреблял холодом: обливался холодной водой, обтирался снегом, прыгал после сауны в бассейн или после бани ходил по полу босиком... Почечный меридиан начинается с точки, расположенной примерно в середине подошвы, она-то и получает холодовой удар, когда мы бездумно охлаждаем подошвы. К закаливанию обычно прибегают люди среднего возраста с хорошим иммунитетом, но как раз они-то и переносят пиелонефрит (воспаление почечной лоханки) на ногах, зачастую даже не догадываясь о тяжелой болезни. Недолеченное воспаление локализуется в виде капсулы, порой фиброзной, то есть содержащей внутри жидкость. Сама по себе киста не опасна, если не провоцировать ее вторичное воспаление: не допускать простудные мочеполовые заболевания — цистит, простатит, ангину, ОРЗ. А вот вторичное воспаление опасно: неизвестно, куда пойдет инфекция. Кроме того, большая неприятность может заключаться в сдавливании кистой расположенных поблизости сосудов — так провоцируется гипертония.

Поэтому почечная киста требует соблюдать образ жизни, при котором ноги всегда будут находиться в тепле. Всегда должна быть сухая теплая обувь, недопустимы контрастные перепады температур, промерзание ног, промокшие ноги во время дождя. Для всех — даже не имеющих пока кисту на почке — считаю недопустимым моржевание. Купание в ледяной проруби, по твердому убеждению тибетских врачей, — абсурд, способный привести только к тяжелым хроническим болезням. Киста на почке — еще относительно малая беда.

Профилактика простудных обострений достигается приемом травяных настоев семян моркови, укропа, овса, толокнянки и брусничного листа:

1 столовую ложку семян укропа (или моркови) заваривают в термосе на ночь одним стаканом кипятка.



Наутро пьют по одной столовой ложке; и так 5-6 раз в день в течение одной недели.

2-3 столовые ложки овса кипятят в стакане воды 15-20 минут, немного доливая по мере выкипания воды, так, чтобы оставался примерно стакан. Пьют по полстакана 2-3 раза в день около месяца.

1 столовую ложку брусничного листа или толокнянки кипятят в одном стакане воды 1-2 минуты, настаивают 20-30 минут и пьют по полстакана в день в течение двух недель.

## О, ПРИКРОЙ СВОИ БЛЕДНЫЕ НОГИ

**«ЗОЖ»:** *Ветеран войны Александр Васильевич Молчанов из Нерехты Костромской области и многолетняя подписчица вестника «ЗОЖ» Анна Игнатьевна Дюбленко из города Заречный Пензенской области, оба пенсионеры, жалуются: мерзнут ступни, зябнут пальцы ног, из-за чего ноги немеют и болят, становится трудно ходить, закладывает нос, наваливаются бронхиты, кашель, отеки, наросты в носоглотке. Что посоветуют тибетские врачи?*

**С.Ч.:** В этом случае помогают массажи подошв. Простейшие можно делать «вручную»: костяшкой среднего пальца или закругленным концом деревянной палочки (на худой конец, сгодится пластмассовый футляр от градусника) в течение пяти минут массируют каждую подошву, смело надавливая в произвольные точки, — на ступнях биологически активных точек так много, что куда ни надави, какой-нибудь орган простимулируешь, все будет польза.

Очень хорошо походить по разогретой речной или морской гальке, разложенной на коврик. Нагревать нужно в духовке до разумной температуры, так, чтобы терпела кожа. Вместо гальки можно нагреть гречневую или пшенную крупу, песок, морскую соль. Соль прямо в полиэтиленовом пакете, если только в нем нет дырок, можно положить в горячую воду, потом вынуть, закатать в полотенце и приложить к ногам. Хождение по разогретой гальке повторять через день или два, в зависимости от самочувствия.



## КАК ВЫВЕРНУТЬ ШЕЮ ОБРАТНО

**«ЗОЖ»:** В 23-м номере вестника за прошлый год мы рассказали о методе рефлексологии, помогающем, в частности, избавиться от проблемы кривошеесты. Такая же беда приключилась с 30-летней дочерью нашей читательницы Маргариты Павловны из Амурской области. Молодой женщине приходится выворачивать голову от боли и даже изгибать спину. Неврологи, которые пытались помочь, лишь советовали избегать стрессов, прописали успокоительные таблетки и сборы, от которых лучше не стало, но появились раздражительность и депрессия. Мать стала делать дочери массажи шеи, ушей, подошв, нашла на них зоны, отвечающие за шею. Но и это не помогает.

**С.Ч.:** Неудивительно, что «слепые» массажи ступней не помогают. Специалист знает, какие именно биологически активные точки массировать. Но если не удастся его найти, попробуйте использовать сухое тепло — разогретые крупы или морскую соль. Так, как описано выше. И согревать зоны зажатости. Кроме того, все-таки продолжать массировать шею и воротниковую зону.

## БЕРЕГИТЕ ШЕЙКУ БЕДРА

**«ЗОЖ»:** Москвичка М.Г. Пяткова, явно уверовав в огромные возможности тибетской медицины, просит подсказать традиционное средство для лечения тазобедренного деформирующего артроза (коксартроза). «Наши врачи, — сетует читательница, — рекомендуют только оперировать, а для смягчения боли — таблетки диклофенак и буйрофен под разными названиями, что может вызвать язву желудка и кровотечения. Одно будешь лечить — другое покалечишь».

**С.Ч.:** Коксартроз не только вызывает боли и затрудняет ходьбу, он опасен тем, что в конце концов приводит к такой хрупкости тазобедренного сустава, что заканчивается все переломом шейки бедра, залечить который удастся не всем старым людям.



Причина заболевания — в дефиците кальция. Причем зачастую при нормальном содержании этого химического элемента в крови наблюдается его нехватка в костной ткани сустава. Значит, прежде всего требуется ликвидировать этот дефицит. Не стану напоминать, в каких продуктах содержится много кальция — сейчас множество литературы по диетам.

Прежде на Востоке размалывали и добавляли в еду жемчуг. Нам же устранять дефицит кальция лучше с помощью яичной скорлупы или рыбьих костей. Скорлупу снимают с отваренных яиц, отделив от пленки, косточки лучше брать от морских рыб. И то, и другое размалывают на кофемолке, скорлупу можно растолочь в ступке. Добавляют кальциевую муку в супы, мясо, гарниры. Примерно по половине чайной ложки ежедневно не дольше чем в течение месяца, — перебор опасен: могут образоваться микролиты в моче и спровоцировать мочекаменную болезнь.

В области тазобедренного сустава необходимы массажи и аппликации. Массажи человек может делать себе сам, просто надо проявить усердие. Аппликации — с использованием лечебных грязей, перцового пластыря, марли, пропитанной камфарой. Эти составы нагревают до 37-40 градусов и держат 15-20 минут. Курс лечения требует 15 сеансов, проводимых ежедневно или через день в зависимости от самочувствия.



## ВЫЛЕЧИМ ДИАБЕТ ПО-ТИБЕТСКИ

Сахарный диабет, незаметно выдвинувшийся в число самых распространенных болезней цивилизованного человечества, с точки зрения тибетской медицины, даже не болезнь, а нарушение гармонии между организмом и окружающей средой.

Подход к лечению зависит от конституции человека. А она, по тибетским представлениям, делится на три типа: «ветер», «слизь» и «желчь». Поэтому, прежде чем заняться лечением диабета, следует определить свой конституциональный тип и в зависимости от него откорректировать свой образ жизни.

Тип «слизь» больше всего подходит к людям добродушным, рыхлым, склонным к полноте, спокойным, инерционным, даже ленивым, с белесой кожей, отечными и округлыми суставами, замедленными действиями, в теле которых много лимфы (*флегма* — по-гречески как раз лимфа, слизь).

К типу «желчь» относятся люди плотного телосложения, иногда склонные к полноте, с желтоватым цветом лица. По характеру они раздражительны, неуравновешенны, эмоции, как положительные, так и отрицательные, вызывают у них бурную реакцию. Естественно соотнести тибетский тип «желчь» с холериком из классификации Гиппократ-Галена (*холе* — по-гречески желчь).

Наконец, подвижные, жизнерадостные, сухопарые люди с неярким цветом лица, сухими волосами и кожей, активной жестикуляцией и выразительной мимикой — сангвиники — относятся к типу «ветер». Они легко теряют энергию, но столь же легко ее восстанавливают, очень реактивны.



# М ДИАБЕТ БЕТСКИ

ТНО выдвинувшийся  
езней цивилизованных  
етской медицины, даже  
между организмами

Т ОТ конституции че  
ниям, делится на три  
ому, прежде чем заня  
ить свой конституци  
откорректировать с

ПОДХОДИТ К людям  
олноте, спокойным, в  
ой кожей, отёчными  
и действиями, в тече  
тречески как раз лимф  
люди плотного телос  
с желтоватым цветом  
ны, неуравновешенн  
трицательные, вызы  
нно соотносить тибет  
сификации Гипократ

энергостные, сухот  
волосами и кожей  
мимикой — с  
то теряют

Все три начала — «ветер», «слизь» и «желчь» присутству-  
ют в каждом человеке. Пока они находятся в гармоничном  
равновесии, человек здоров. Нервные импульсы распростра-  
няются в организме подобно ветру. Кровь и различные внут-  
ренние секреты подобны желчи. Гормоны и продукты ткане-  
вого обмена напоминают слизь. Соответственно, дефект од-  
ной из составляющих не просто изменяет общий баланс, но  
приводит к определенному типу заболеваний: нарушение «вет-  
ра» приводит к нервным заболеваниям, нарушение «желчи» —  
к болезням пищеварительной системы, нарушение «слизи» —  
к болезням эндокринной и лимфатической систем.

Сахарный диабет не возникает вдруг, это результат долго  
накапливаемых организмом функциональных нарушений  
вследствие плохой экологической обстановки, стрессов,  
неправильного питания, пренебрежения здоровым образом  
жизни. К диабету часто приводят инфекционные болезни.  
После таких частых и, казалось бы, совсем не страшных —  
в силу нашей к ним привычки — недугов, как грипп или  
тонзиллит, инфекция может попасть в поджелудочную же-  
лезу, что и приводит сначала к нарушению в работе инсули-  
новырабатывающих клеток, а затем и к их атрофии, то есть  
к сахарному диабету.

Если человек продолжает есть сладкое и жареное, изна-  
шиваются печень и поджелудочная железа, снижается ак-  
тивность переваривания пищи. Накопление шлаков, кото-  
рые не успевают выводиться из организма, приводит к отло-  
жению избыточной массы — начинается ожирение. Недо-  
окисливаются белки, недорастворяются жиры, что соответ-  
ствует внутреннему яду. Из-за переедания затормаживают-  
ся биохимические процессы, медленнее всасываются в  
кровь растворенные продукты, толстый кишечник не справ-  
ляется с выбросом твердых отходов процесса пищеварения.

Из-за усиленного выброса в кровь шлаков идет аутоин-  
токсикация, которая, в свою очередь, вызывает стрессы —  
возникает порочный круг. Из наблюдаемых первых симпто-  
мов сахарного диабета могут появиться нагноение в уголках



глаз, покраснение и зуд в промежности, в локтевых и подколенных сгибах, слабость и потливость, головная боль, в чем повинно нарушение циркуляции лимфы. Предвестники диабета — ячмень на глазу, но не одноразовый, а повторный, или фурункулы и чирьи, которые возникают вновь и вновь и указывают на нарушение обмена веществ. «Звоночками», заставляющими задуматься о возможном диабете, могут быть пересыхающие губы, ночная жажда, избыток мочи, излишне водянистой и очень светлой.

Сахарный диабет чаще поражает людей, имеющих избыточный вес, красноватое лицо, гневливых, как мы уже знаем, относящихся к типу «желчь». Второй по частоте встречаемости диабета тип — «слизь». «Ветер» страдает диабетом значительно реже.

Лечение производится с учетом конституционального типа.

«Желчи» рекомендуется пища горького, сладкого и вяжущего вкусов. Сладкий — в тибетском понимании — не обязательно вкус еды, содержащей сахар. Сладкий — значит, приятный на вкус, это и мясо, и рыба, и злаковая пища, и орехи. Из свежего мяса лучше говядина, свинина, козлятина, индюшатина, курятина, но не жирная и не жареная. Из приправ наилучшие — хрен и горчица, обладающие желчегонным действием, мускатный орех, сладковато-горькие соусы. Из специй подходят кориандр, корица, укроп. Лучшие фрукты и ягоды — айва, облепиха, хурма, имеющие вяжущий вкус. Особенно людям данного типа следует следить за тем, чтобы не «заедать» стрессы, часто их донимающие. Раздражительность и гнев — не повод для безмерного поглощения еды. Пища и питье должны быть прохладными, можно едва теплые, но не горячие.

Людям типа «слизь» рекомендуется подсаливать еду, есть кисломолочные нежирные (до 1% жирности) продукты, но отказаться от молока. Как можно чаще должны присутствовать в рационе лимон и уксус. Вместо соли лучше применять соевый соус, если приправой служит кетчуп, то острый — чили. Противопоказана сладкая — в тибетском понима-



нии — еда: мясо, рыба, злаковые, орехи. Но эти же продукты годятся, будучи приправленными имбирем, красным перцем, кориандром и кардамоном. Овощи, кисломолочные и морепродукты можно есть в нормальных количествах, а вот мясо, рыбу, злаковые — совсем в малых дозах. Готовить следует на пару, добавляя специи на кончике ножа и избегая жирных мучных подлив. Жареное, а также хлеб и кондитерские изделия надо исключить. Пища и питье для таких людей должны быть теплыми, можно даже горячие, но только не холодные.

Люди типа «ветер», как уже говорилось, редко могут оказаться среди больных диабетом. Но в таких случаях им рекомендуется есть сладкую, соленую и острую пищу; желательны перец, соль, мясо, мед, и очень важно, чтобы пища была теплой.

Тибетская медицина рекомендует средства, снижающие уровень холестерина в крови.

5-6 столовых ложек зерен овса бросают в 1 литр воды, кипятят 15-20 минут и пьют по 1 стакану в день после еды. Так же хорош овсяный кисель. Пить следует в течение месяца, затем сдать анализ и убедиться, что уровень холестерина снизился до пределов нормы.

Овсяные напитки такого типа имеют мочегонное и отхаркивающее действие, хорошо очищают кровь, сосуды, почки и печень.

Другой целебный напиток таков:

2 столовые ложки овса кипятят в 200-300 граммах воды в течение 5 минут, после чего добавляют 2 столовые ложки молока и 2 столовые ложки меда и кипятят еще столько же. Отвар пьют за 20 минут до еды 2-3 раза в день по 1-2 столовые ложки в течение месяца.

Он также полезен после перенесенного гепатита и холецистита.

Больному диабетом рекомендуются свежавыжатые соки свеклы, моркови, белокочанной капусты и картофеля в разных сочетаниях. Сок капусты способствует уменьшению массы тела, что чрезвычайно важно при диабете. Морковный сок — самый богатый источник витамина А, со-



держит также калий, магний, кальций, натрий, железо, его можно пить по 50 граммов (не больше, чтобы не заработать морковный гепатит), пополам со свекольным соком. Свекольный сок лучше других нормализует состав крови, но лучше его пить в смеси с морковным соком. При нарушении функций пищеварительного тракта особенно полезен картофельный сок, который также лучше употреблять в смеси с морковным.

Свеклу и морковь полезно есть, но исключительно в сыром виде, поскольку, будучи вареными, эти овощи добавляют больному углеводы, совсем не нужные при диабете. Картофель лучше есть в полусыром виде — недоваренный.

**Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,**  
главный врач клиники тибетской медицины «Наран».

ЧТ

Я п  
слову  
ходили  
ко я, но  
на 50-е  
ными, в  
ми, ане  
Челяби  
щитови  
только у  
из-за пл  
нение: д  
но назна  
Главный  
ве Светл  
не в йод  
видную ж

Могу  
железы.  
ет на груд  
Гораздо т  
зоба не в  
рует. Пот  
благопол  
Светла  
ет так наз  
прямой р



## ЧТО ДЕЛАТЬ СО ЩИТОВИДКОЙ

Я провел детство в Челябинске, в ста километрах от предположенного предприятия «Маяк», где в 1954 и 1957 годах происходили аварии с выбросом радиоактивных веществ. Не только я, но большинство моих ровесников, чье детство пришлось на 50-е, имеют пониженный иммунитет, часто болеют простудными, вирусными заболеваниями, страдают головными болями, анемией и общей слабостью организма. У многих — для Челябинска это вообще обычное дело — нарушена функция щитовидной железы. Приходится с этим как-то жить. И не только уроженцам Южного Урала. Щитовидка — как говорят, из-за плохой экологии — барахлит у многих. Обычное объяснение: дефицит йода в организме. Врачи-эндокринологи обычно назначают йодистые препараты. И что, проблема решена? Главный врач клиники тибетской медицины «Наран» в Москве Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА убеждена, что дело вовсе не в йоде, и вообще, простым назначением препарата щитовидную железу в норму не приведешь.

Могут быть различные степени увеличения щитовидной железы. Крайняя, четвертая степень — это когда зоб сползает на грудь. В этом случае проблема буквально кричит о себе. Гораздо трудней вовремя встревожиться, если увеличенного зоба не видно, а болезнь, тем не менее, уже есть и прогрессирует. Потому первый вопрос: как вовремя распознать неблагополучие щитовидки?

Светлана Галсановна резким поворотом головы напрягает так называемую кивательную мышцу, которая взбухшей прямой резко прочерчивает диагональ на шее.



— Видите, — комментирует врач, — когда щитовидка в норме, кивательная мышца отчетливо видна. Но уже при первой степени увеличения этого органа кивательная мышца заплывает и не видна даже при самом остром повороте головы. Вот когда пора бить тревогу и обращаться к эндокринологу. Другие простейшие симптомы заболевания, заметные самому больному, — покашливание, даже когда нет признаков простуды, затрудненное глотание, возрастание массы тела.

Начало ожирения и увеличение щитовидки, — объясняет доктор Чойжинимаева, — взаимообусловленные процессы, причем невозможно различить причину и следствие: человек с лишним весом почти наверняка имеет увеличенную щитовидную железу. Увеличение веса, отечность — следствия нарушения конституции организма «слизь». Это нарушение возникает из-за неправильных питания и образа жизни.

Зато следствия нездоровья щитовидной железы могут быть многочисленными и серьезными: из-за того, что она давит на глотку и трахею, могут быть частые простуды, ангины, из-за нарушения основного обмена веществ, который курирует щитовидная железа, быстро развиваются атеросклероз и сердечно-сосудистые заболевания, высок риск развития сахарного диабета, отложения жира во внутренних органах. Этим страдают в первую очередь люди с конституцией «желчь — слизь». При этом нехватка йода в организме — частое заблуждение не только врачей-терапевтов, но и эндокринологов — вовсе не играет первостепенной роли. А это значит, назначение йодистых препаратов совсем не обязательно вернет все в норму. Если действительно имеется нехватка йода — прежде всего в районах, удаленных от морей, — следствием окажется гормональное нарушение в организме. Такое нарушение лечится сравнительно легко: в самом деле, восстанови баланс йода — и проблему как рукой снимет.

Но тем, у кого щитовидка увеличена не по причине йододефицита, бесполезно принимать йодомарин или антиструмин. Это лишь приведет к бессмысленной потере времени и возможному образованию узлов на железе.



Что же предпринять больному, для кого йодистые таблетки и гормоны не снимают проблемы? Конечно, нормализация обмена веществ в организме, правильные образ жизни и питание — ключевые моменты в решении любого заболевания, в том числе щитовидной железы.

Прежде всего ввести в повседневный рацион натуральные продукты: сухую морскую капусту, богатую йодом (купить ее можно в любой аптеке), приправы и специи: перец, соль, лук, чеснок, имбирь и прочие.

Из *сухой морской капусты* полезным окажется такой напиток:

200 г порошка варят, помешивая, в 200 мл воды в течение 5 минут. Пьют по 100 мл утром и вечером (до или после еды, не имеет значения) в течение 7 дней.

Салат из морской капусты с добавлением в нее лука, чеснока, оливкового масла (можно заменить обычным растительным) желательно есть 2-3 раза в неделю.

Обычный ужин разумно периодически заменять таким: 60 г фасоли, 30 г сухой морской капусты, 30 г риса, 6 г корицы и 60 г сахара или меда варить в 200 мл воды на медленном огне 7 минут. Это варево съесть за один раз в качестве ужина. И так 14 дней подряд.

Упрощенный вариант подобного ужина готовят из 100 г зеленого гороха и такого же количества сухой морской капусты, эту смесь варят 5 минут в 200 мл воды на медленном огне. Едят также в течение 14 дней подряд.

Напиток из *кукурузных рыльцев* варится на медленном огне 5 минут:

полкило растительного сырья в 1 литре воды. Пьют по 200 мл 4 раза в день — все сваренное выпивается за один день. На завтра напиток нужно сварить заново, и так 14 дней подряд.

Этот курс лечения снижает сахар в крови, улучшает желче- и мочевыделение, функции всех внутренних желез, способствует похудению.

Другой вариант напитка: 15 г кукурузных рыльцев заливают 250 мл кипятка и пьют вместо чая 2-3 раза в день в течение двух недель.



Для улучшения кровообращения, похудения и снижения содержания в организме избыточной слизи, что опосредованно — через улучшение функций селезенки и поджелудочной железы — нормализует и функцию щитовидки:

2 г корня имбиря (купите на рынке) и 6 г зеленого чая сварите в 0,5 л воды в течение 3-5 минут. Этот напиток пейте по 200 мл 2 раза в день в течение 14 дней.

Все приведенные выше рецепты взаимосочетаемы.

Рекомендованное питание благотворно воздействует на общий обмен веществ и снижает избыточный вес — без этого лечение щитовидной железы невозможно. В пище обязательно должны присутствовать острый и соленый вкусы, для чего рекомендованы кислая капуста, нежирные сорта сыра типа адыгейского, кумыс, айран, тан, обезжиренный кефир, но ни в коем случае не в холодном виде! Вот нюанс, который обычно не знают даже диетологи, воспитанные в европейской медицинской традиции: если употреблять в пищу холодные продукты и напитки, то есть вводить в организм энергию Инь, тормозящую обмен веществ, похудеть не удастся. Поэтому запретите себе есть и пить что бы то ни было из холодильника. Зелень и овощи не берите для салатов из холодильника — пусть они полежат пару часов на столе. Или можно овощи подогреть на сковороде на шипящем масле в течение 1 минуты, добавив по вкусу молотый имбирь, перец, лук и чеснок.

От газированной воды лучше отказаться. Минералка также должна быть без газа. Вместо привычных кофе и чая лучше выпивать чашку горячей воды.

Или такой напиток:

10 г молотого имбиря и 10 горошин черного перца сварите в 300-500 мл воды в течение 7 минут и пейте перед едой.

Этот напиток снижает аппетит, улучшает пищеварение и вызывает похудение.

Григорий МАЛАЙ.



## ПЕЧЕНЬ ШАЛИТ К ЗИМЕ

Поздней осенью обостряются многие хронические заболевания, среди них — болезни печени. Что надо о них знать и как с ними бороться в домашних условиях, рассказывает главный врач московской клиники тибетской медицины «Наран» кандидат медицинских наук Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА.

Люди, подверженные болезням печени и желчного пузыря, обычно коренастые, плотные, с красными лицами, легко возбудимы (в народе говорят: желчь кипит), они властны, горды, с решительным характером, язык у них имеет желтый налет, склонны к частому ощущению голода и жажды, из еды предпочитают острое, жареное, с удовольствием едят жирную пищу, им всегда жарко, и лицо покрывается испариной, страдают от избытка солнца, любят осень и прохладу.

Осенью усиливается выработка желчи: накануне зимы ее запасы актуальны — желчь препятствует охлаждению организма, согревает его в долгие зимние месяцы. Желчь необходима для переваривания пищи, контролирует температуру тела, отделяет полезные питательные вещества, которые всасываются в кровь и идут в печень, от вредных, становящихся отходами; регулирует потоотделение. Желчь участвует в окрашивании кожи (недаром в народе острый гепатит называют желтухой), при избытке желчи желтеют белки глаз. Всех функций желчи в организме более 300.

Солнечная энергия за лето прогревает печень и способствует накоплению и выбросу желчи в кровь. Ее избыток образуется от неправильного образа жизни. Застой желчи в печени, в свою очередь, приводит к хроническим болезням печени, которые сказываются на характере человека, часто вызывая немотивированное раздражение: избыточная желчь, всасываясь в кровь, разносится по всему организму, стано-



вась для него внутренним ядом, хотя при этом содержание билирубина в крови может быть нормальным. От избытка желчи страдают глаза, которые могут не только желтеть, но и краснеть; прилив желчи к голове вызывает головные боли в висках, озлобленность и даже тупость, нарушаются память, работоспособность, ухудшается понимание окружающих, человек может стать мрачным, пессимистичным, возможна депрессия. Желчь распространяется с кровью в мышцы, костные ткани, суставы, зубы, ногти, волосы, сперму, вызывая проблемы, казалось бы, далекие от печени и вовсе с ней не связанные.

**Причины болезней печени** — в неправильном образе жизни и питании, пребывании в жаре, стрессах, нервных срывах, злоупотреблении острой, жареной, жирной и кислой пищей, луком, чесноком, перцем, употреблении несовместимых продуктов. Последнее не очень осознается большинством людей. Не все знают, что рыбу недопустимо есть вместе с мясом: вспомните любое наше праздничное застолье — среди закусок непременно лосось или семга, а среди горячих блюд — мясо и курица. Яйца нельзя есть вместе с рыбой, мясную пищу совмещать с молочной, рыбу с молочными продуктами, мясо соединять с таким гарниром, как гречка, помидоры нарезать в салат вместе с огурцами (помидоры — кислые, огурцы — щелочные, в смеси возникает реакция с образованием солей). По печени наносит удар употребление не очень свежей пищи — к примеру, вчерашнего борща или подогретой оставшейся каши. Печень начинает болеть из-за частых контактов человека с такими веществами, как бензин, керосин, лакокрасочные изделия. Убивает печень крепкий алкоголь.

Часто следствие болезней печени — сердечно-сосудистые заболевания, ишемическая болезнь, гипертония. Эта связь не очевидна на первый взгляд, порой начинают лечить сердце, не проверив печень.

Болезни печени проявляются в остром запахе пота, желтушном цвете кожи, горьковатом привкусе во рту, изжоге, тошноте, резко и неприятно пахнущей моче темно-желтого

цвета.  
цвета  
ного.  
ство г  
местах  
на ли  
подозр  
ние: б  
бессон  
ная бо  
можно  
ются в  
коже, с  
ним ат  
ца; заб  
жения  
Оби  
печени  
Из пов  
ренное  
есть тол  
на завт  
ца и утк  
же сорт  
горчице  
Овощи  
дукты п  
теплый  
печени  
шими п  
сы. Мож  
горько-  
При  
градусо  
багульн  
50 г  
20-30



цвета, расстройства стула, вплоть до поноса, и изменении цвета от светло-желтого до темно-коричневого и даже зеленого. О неполадке с печенью свидетельствуют резкое чувство голода, постоянная жажда, кожный зуд в различных местах, начиная с зон тонкой, чувствительной кожи, угри на лице у взрослых людей, дерматиты, псориаз. Можно заподозрить нарушения в печени, если меняется цветоощущение: белое кажется желтым, а желтое — зеленым. Ночная бессонница с выступанием пота и сердцебиениями, головная боль в висках и надбровьях также указывают на возможное расстройство печени. Эти же болезни сопровождаются выпадением волос и даже бровей, пигментацией на коже, образованием папиллом, одышкой, судорогами, ранним атеросклерозом сосудов ног, мозга, кишечника и сердца; забывчивостью, импульсно наплывающими головокружениями, чередующимися ощущениями жары и холода.

Общая рекомендация для всех, кто склонен к болезням печени, — стараться жить в прохладе, не загорать на солнце. Из повседневного рациона придется убрать все острое и жареное и приучиться готовить еду на пару, варить и тушить, есть только свежеприготовленную пищу, ничего не оставляя на завтра. Из мяса останутся только нежирная вареная курица и утка, козье мясо, говядина, допустимо сушеное мясо этих же сортов. Вместо лука и чеснока придется сдабривать пищу горчицей и хреном (они обладают желчегонным действием). Овощи допустимы, лучше в сыром виде. Кисломолочные продукты полезны, но ограничено. Вполне приемлемо сладкое, теплый чай с сахаром снимает боли в печени. При болезнях печени питание должно быть дробным — частым и небольшими порциями. Полезны горький, вяжущий и сладкий вкусы. Можно комбинировать разные вкусы вместе. Например, горько-сладкий соус, сладко-соленый, вяжуще-сладкий.

При болезнях печени благоприятны прохладные (35-37 градусов) ванны с добавлением растительных отваров из багульника, можжевельника, полыни. Готовят их так:

50 г травяной смеси кипятят в 1 л воды в течение 20-30 минут, процеживают, сливают в ванну и сидят в



ней от 15 до 30 минут. Такие ванны рекомендуются 1-2 раза в неделю, всего 5-7 ванн. Они улучшают кровообращение, снижают обострение болезней печени, помогают коже, суставам, снижают температуру тела, снимают утомляемость.

При бессоннице не следует принимать снотворное. Лучше выпить перед сном 50 г горячего молока, или стакан бульона из козьего мяса, или 50-100 г подогретого красного сухого вина. Хорошо помогают массажи воротниковой зоны подогретым до температуры тела кунжутным маслом, которое также полезно втирать в макушку. Кукурузное масло можно втирать в суставы — оно рассасывает жиры, укрепляет кожу и мышцы.

Вот хороший желчегонный рецепт, полезный тем, кто склонен к болезням печени. В зоомагазине надо купить овес.

2 ст. ложки неочищенного овса кипятят 15 минут в 1 л воды, добавляют 2 ст. ложки молока и кипятят еще 2-3 минуты, в конце добавляют 2 ст. ложки меда. Размешав, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды в течение двух недель.

Благодаря такому отвару желчь будет выбрасываться из печени и из организма наружу.

Для вывода желчи из организма тибетская традиция рекомендует все травы и растения желтого цвета: кукурузные рыльца, пижму, тысячелистник, расторопшу, зверобой, ромашку, бессмертник. Готовят отвар из любой травы так:

1 ст. ложка сырья на стакан кипятка, кипятят 1-2 минуты, пьют по 1/3 дозы 3 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 1 месяца.

При повышенной раздражительности помогут отвары мяты, пустырника, зверобоя, сушеницы болотной, корня валерианы, корня мордовника. Разрезанный корень кипятят в 200 мл воды 5-10 минут. Эти отвары особенно важно пить перед сном.

**«ЗОЖ»:** Как вы уже поняли, функции печени чрезвычайно разнообразны. Поэтому мы постоянно будем обращаться к ним в дальнейшем. Светлана Галсановна вскользь упомянула о связи печени с заболеваниями сердца. В следующем материале вы узнаете подробнее об этих закономерностях, открытых много лет назад тибетскими врачами.

Сча  
ствий  
лит», в  
сердеч  
пы, бол  
Как  
вает гла  
«Наран  
МАЕВА  
Лето  
стихии  
сердца:  
ническ  
стрений  
также ра  
свадьбы  
ным уда  
количес  
растает.  
По ти  
чи». Люд  
сте, от 2  
активно  
даром по  
различн  
судами: п  
ный угле  
тельного



## «ПОЖАРНЫЙ» СЕЗОН СЕРДЕЧНИКОВ

Счастливые время отпусков, морских купаний и путешествий не для всех одинаково удачно. Те, у кого «мотор барахлит», вынуждены быть особенно осторожными: летом многие сердечно-сосудистые заболевания обостряются, чаще приступы, больше летальных исходов.

Как предостеречь себя от наихудшего? Об этом рассказывает главный врач московской клиники тибетской медицины «Наран» кандидат медицинских наук Светлана ЧОЙЖИНИ-МАЕВА.

Лето в тибетском понимании — стихия огня. К этой же стихии относится и сердце. Поэтому время огня опасно для сердца: повышается вероятность обострений тяжелых хронических заболеваний сердца. Крайняя степень таких обострений — инфаркты и инсульты. К стихии огня относится также радость. Положительные эмоции, например, во время свадьбы, тоже, как ни странно, нередко приводят к сердечным ударам. Это хорошо известно врачам «скорой помощи», количество вызовов у которых к сердечникам заметно возрастает.

По тибетским понятиям, сердце курируется стихией «желчи». Люди типа «желчь» в самом социально активном возрасте, от 25 до 60, деятельны, у них наблюдается максимум активности внутренних органов, прежде всего печени. Недаром печень называют царицей органов: у нее около 300 различных функций, в том числе связанных с сердцем и сосудами: печень вырабатывает холестерин и гликоген — сложный углевод, который запасается на случай стресса или длительного голода, — в этом случае печень выбрасывает гли-



коген в кровь для поддержания жизни в организме. Если же печень переполнена этим углеводом, она создает в крови избыток гликогена, что может привести к сахарному диабету. От печени во многом зависит работа сердца и сосудов. Выводить избыток холестерина и гликогена, повышать эластичность сосудов — важнейшая задача для гипертоников.

Лечить сердце отдельно от сосудов и печени — пустое занятие. Выходит, чтобы сердце оставалось здоровым, печень не должна перегружаться избытками жиров и сахаров. А это, в свою очередь, означает, что работа сердца в значительной мере зависит от правильного питания и поддержания здорового образа жизни.

Предстоящий дачный сезон — время перегрева организма. Как буквального перегрева — под лучами палящего солнца, так и перегрева от повышенной физической активности: работы на приусадебных участках для многих превращаются в фактор риска обострения сердечно-сосудистых заболеваний.

Перегрев связан в том числе с воздействием на организм Луны. Спутник Земли, относящийся к стихии Инь, неблагоприятно воздействует на людей с «охлажденной кровью», то есть имеющих повышенный уровень холестерина и сахара в крови. Поэтому дни полнолуний, новолуний и четвертей фаз наиболее опасны для сердечников. В такие ночи, когда Луна полная или ее не видно на небе, нужна особая осторожность. На 8-й, 15-й, 22-й и 30-й дни лунного календаря люди из группы риска сердечно-сосудистых заболеваний должны снизить физическую активность, побережться от жары, стрессов, принять профилактические меры, по ночам занавешивать шторы, чтобы не подвергаться неблагоприятному воздействию лунного света. Эти предостережения сформулировал и обосновал в 70-е годы прошлого века выдающийся тибетский врач Галдан Ленхобоев, чья книга, изданная в Новосибирске, давно стала библиографической редкостью.

Летом 2006 года опасные для сердечников дни лунного календаря:



май — 12, 14, 31  
июнь — 12, 24  
июль — 10, 26  
август — 7, 19  
сентябрь — 7, 19, 23

Желательно, чтобы в эти дни те, кто знает за собой слабость сердца или сосудов, выпивали перед сном стакан горячей воды с 1 ч. ложкой меда и молотым имбирем, взятым на кончике ножа. Обратите внимание: не чай, кофе или какой-то другой Иньский напиток, а именно горячая вода, дающая организму энергию Ян. Мед обеспечит хороший сон. Имбирь — активный Ян-продукт, будет противодействовать угнетающему Инь Луне.

В течение опасного дня старайтесь прохрустеть пальцами, сомкнутыми в замок, и промассировать в течение 2-3 минут ногтем большого пальца правой руки левый мизинец от корня до кончика, затем, наоборот, ногтем большого пальца левой руки правый мизинец: в мизинцах заканчиваются меридианы сердца.

Избежать стрессов — задача, конечно, отчасти утопическая: на то и жизнь, чтобы то и дело создавать стрессовые ситуации. Но вот что точно можно делать — производить антистрессовые релаксационные действия: вечерние ванна, душ частично снимают стрессовые нагрузки. Таково свойство воды — уносить неблагоприятную информацию.

Сердце требует горького вкуса, его обеспечит мускатный орех (спросите на рынке — почти всюду найдете). Молотый мускатный орех на кончике ножа можно добавлять во все блюда.

Для нормализации артериального давления как гипертоникам, так и гипотоникам и укрепления сердечной мышцы рекомендуется такой отвар.

10 скорлупок грецкого ореха вместе с перегородками кипятить полчаса в 500 мл воды. Этого количества хватит на 3 дня, если пить по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 9 дней.

Еще один способ нормализовать давление — положить в носок к подошве ноги тонкую пластинку свежей репы, с ней ходить целый день.



Для сердца хорош такой продукт, как чернослив. Его можно тушить вместе с мясом, есть в сыром виде с творогом, замачивать в воде и выпивать «живой» компот. Надо лишь следить за тем, чтобы не переборщить — избыток чернослива из-за содержания в нем синильной кислоты может спровоцировать малокровие. Поэтому 3-5 ягод среднего размера в день достаточно. Есть чернослив каждый день подряд можно не больше месяца, затем желателен двух-, трехнедельный перерыв.

Сердечники должны исключить из рациона животные жиры — сливочное масло, сметану, а также компоты и морсы, содержащие много сахара. Осторожней будьте с бананами: они, с одной стороны, полезны благодаря обилию в них калия, необходимого для укрепления сердечной мышцы, с другой стороны, плохи избытком углеводов. Выход в том, чтобы приучиться есть печеные бананы. Запекают их так же, как картошку — в духовке (можно предварительно завернуть в фольгу) или в микроволновке. Горячий банан также лучше тем, что становится Янским продуктом, сырой же — явно относится к категории Инь. На Дальнем Востоке популярна горячая банановая каша — специфическое на европейский вкус блюдо, но если к нему привыкнуть — полезнейшее для сердечников.

Чрезвычайно целебен массаж воротниковой зоны. Не надо искать массажиста — родственники могут сделать его друг другу. Не стоит прилагать больших усилий — даже простое поглаживание по шее и плечам усиливает приток крови к сердцу.

Эффективней баночный массаж на воротниковую зону. Лучше использовать не классические стеклянные банки, требующие огня для создания вакуума. Сейчас в аптеках появились пластиковые банки, в которых вакуум создается простым сдавливанием — как клаксон у первых автомобилей. До и после постановки банок требуется легкий массаж. Банки держат от 15 до 30 минут — в зависимости от типа кожи (чем она тоньше, тем меньше требуется времени для

эксп  
масса  
раз. Д  
банок  
банок  
Это пр  
стрени  
тых за  
теохон  
ночны  
сон.

Вме  
нок м  
горчич  
мышц  
минут.  
давлени  
кие тка  
пия: ус  
га на пе  
каждая  
Хоро  
Каждая  
2 раза в



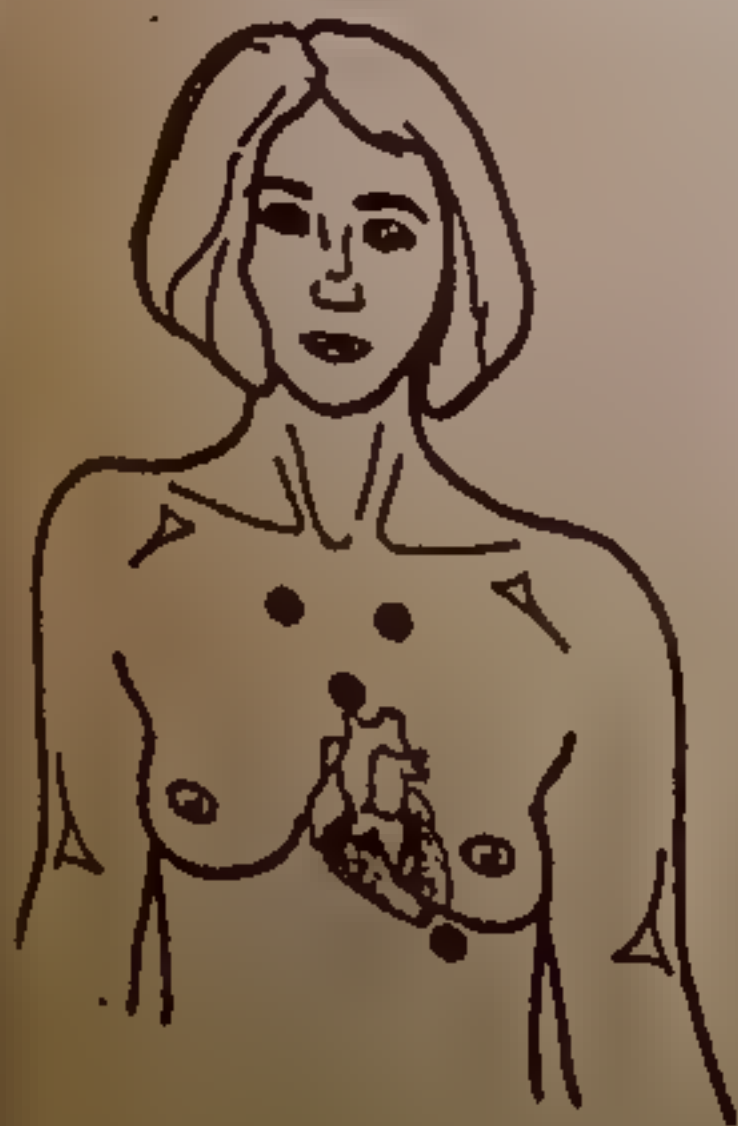


...дукт, как чернослив. Баночный массаж делают через день 15 раз. Достаточно пяти-семи банок. Место постановки банок указано на рисунке. Это профилактика как обострений сердечно-сосудистых заболеваний, так и остеохондроза, к тому же баночный массаж улучшает сон.



Вместо массажа или банок можно использовать горчичники на икроножные мышцы. Держать от 5 до 15 минут. Если мучает высокое давление, можно поставить горчичник на затылок и на мягкие ткани локтей. Это так называемая отвлекающая терапия: усиленный кровоток оттягивает кровь от сердца и мозга на периферию. Можно проделать 3-5-7 таких процедур, каждая через день.

Хорошо помогает массаж точек, «укрепляющих» сердце. Каждая точка массируется 5-10 секунд. Процедуру проводят 2 раза в день — утром и вечером. Всего делают 9-11 сеансов.





От гипертонической болезни, стенокардии и атеросклероза поможет такая смесь:

1 л меда, 10 лимонов и 5 головок чеснока среднего размера. Отжать сок из лимонов, очищенный чеснок протереть либо пропустить через мясорубку. Все это смешивают и неделю держат в холодильнике. Принимают по 4 ч. ложки раз в день, соблюдая минутный интервал между каждой ложкой.

Хорошую профилактику для сердца и сосудов создают настои овса, плодов пустырника, сушеницы болотной, иванчая, мяты, календулы и отвары боярышника, черноплодной рябины, шиповника (каждое растение брать по отдельности). Настои готовят в термосе:

1 ст. ложку растительного сырья на 1 стакан кипятка, выдерживать 12 -14 часов. Отвар — плоды и кипятки — в той же пропорции кипятить 5-7 минут на медленном огне. Пьют по 1 стакану в день в течение 15 или 21 дня.

Ча  
Меди  
дится  
копле  
сти (с  
Как т  
зывает  
цины  
ЖИВ  
Эт  
ющий  
Воды  
дается  
Пр  
ния, н  
Слизь  
кой кл  
ного, в  
Со  
акцент  
могут  
фрукта  
недова  
го хран  
еды, дв  
сухой  
опсра



## ПРОХЛАДА ОМРАЧЕННОГО СОЗНАНИЯ (лимфостаз)

*Часто можно видеть отечных людей, вялых и грузных. Медицинский термин «лимфостаз», который порой приходится слышать от врачей в качестве диагноза, означает накопление и застой в организме слизи, внеклеточной жидкости (воды), «желтой крови» (лимфы) и жировых клеток. Как таким больным вернуть здоровый образ жизни, рассказывает главный врач московской клиники тибетской медицины «Наран» кандидат медицинских наук Светлана ЧОЙ-ЖИНИМАЕВА.*

Это трудно поддающийся лечению недуг, чаще настигающий людей, конституция которых описывается стихиями Воды и Земли. Поэтому лимфостаз, как правило, сопровождается избыточной массой тела и рыхлостью.

Причины заболевания связаны с омраченностью сознания, неведением, неправильным образом жизни и мыслей. Слизь, избыток которой приводит к лимфостазу, в тибетской классификации относится к категории Инь — прохладного, влажного, темного, малоподвижного.

Соответственно, сдвиг рациона в сторону продуктов с акцентом Инь чреват развитием данного заболевания. К нему могут привести злоупотребление молоком, горчицей, хреном, фруктами, растительным и сливочным маслами, чесноком, недоваренными, недожаренными и подпорченными или долго хранящимися продуктами, привычка пить воду во время еды, двойное по массе преобладание в рационе жидкости над сухой едой, пребывание в холодном климате, последствия операций по удалению молочной железы (повреждающей



лимфососуды). Это и многое другое способно запустить процесс лимфостаза.

Болезнь приводит к снижению умственной и физической работоспособности, тяжести в голове, тупой головной боли, болям в крупных суставах — тазобедренных, коленных и голеностопных. Слизь имеет тенденцию спускаться в нижние части организма, поэтому моча приобретает белесую окраску и почти лишается запаха, становится водянистой. Язык покрывается липким белым налетом, глазные яблоки приобретают отечность и неестественный белый цвет. Заболевший может отхаркивать слизь, даже не болея бронхитом, и испытывать зябкость в теле. У него нарушается пищеварение, теряется вкус к еде, утром, до обеда нет аппетита, но при этом развивается вечерний аппетит с неизбежной склонностью к перееданию, удлиняется сон, наблюдается неблагополучие в почках, поясничной области, появляется тенденция к росту зоба и — самое худшее — становятся возможными новообразования.

Лимфостаз может давать осложнения на суставы, поясницу, вызывать ожирение, зоб без нарушения гормонального фона (врач зачастую не знает, как лечить такой зоб), диабет, спровоцированный снижением обмена веществ и внутренней теплоты организма. Холод от желудка может распространяться на поджелудочную железу, желчный пузырь, левую долю печени, толстый кишечник и вызывать запоры, холецистит, панкреатит с последующим развитием диабета. Скапливающаяся в желудке слизь при обильном питании приводит к растяжению и опущению желудка. Из-за этого возможен заброс желчи в желудок, что порой приводит к развитию язвы и впоследствии рака желудка.

Другие нередкие следствия лимфостаза — аллергическая астма — когда слизь скапливается в бронхах и легких, вазомоторный ринит из-за скопления слизи в носу. В этом случае необходимо закапывать теплый имбирный напиток и прогревать точки возле носа теплым сваренным вкрутую яйцом.

Бороться с лимфостазом, как и с любой другой серьезной болезнью, приходится комплексно. Обязательно про-

греват  
це, да  
регуля  
шие пр  
Пол  
полезн  
ную ям  
ся ниже  
не пуп  
ные то  
чицы и  
резка, и  
ямки д  
Кроме т  
гарами  
шейны  
звонок  
Греть до  
ния, но  
поднося  
ру в тече  
до 30 ми  
может б  
бетской  
менно н  
В обл  
го позво  
«слизь»  
ся жир, с  
затрудня  
собстvue  
виться м  
обма  
ласть  
в тече  
лее 2  
горяч  
попол

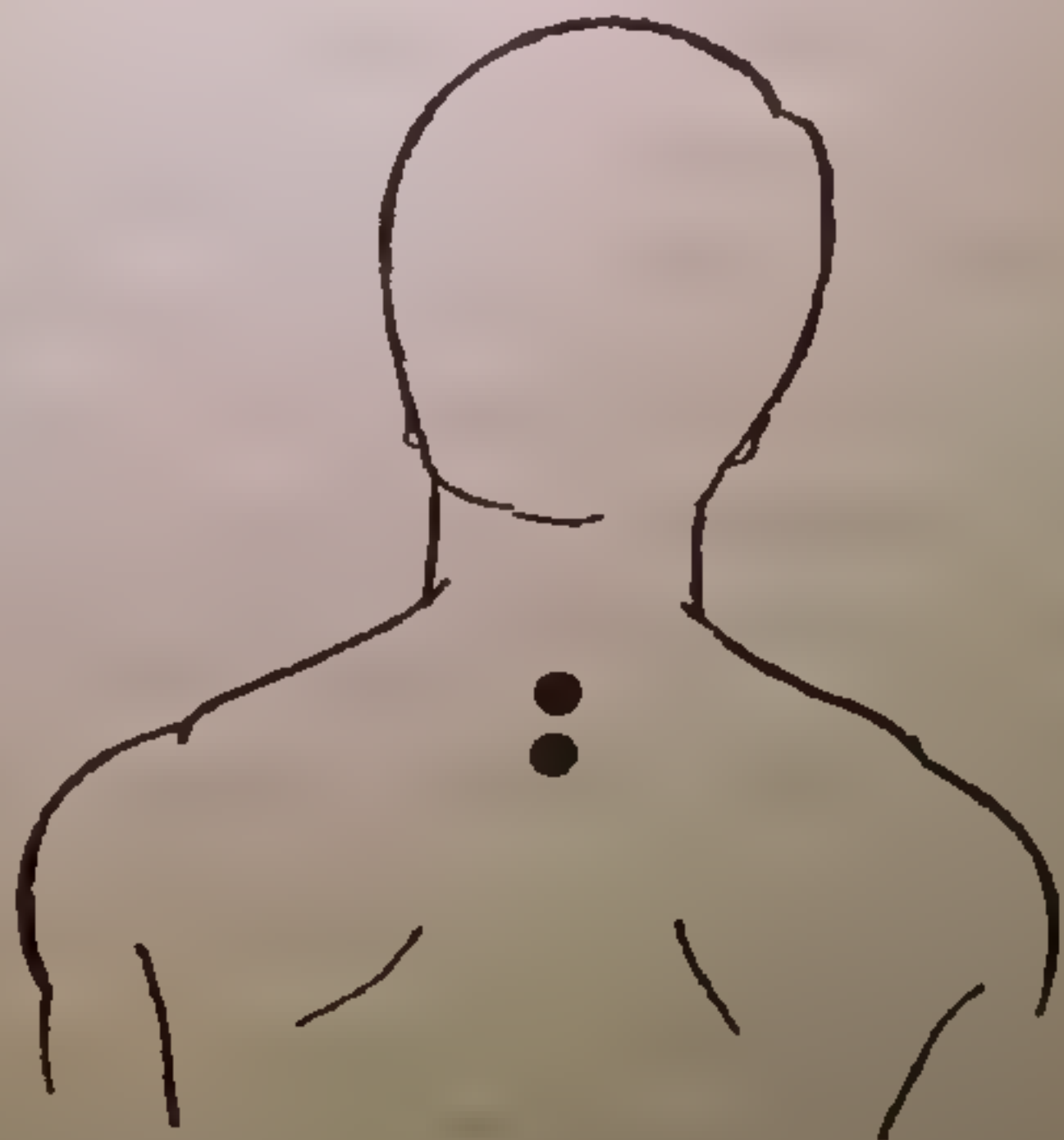
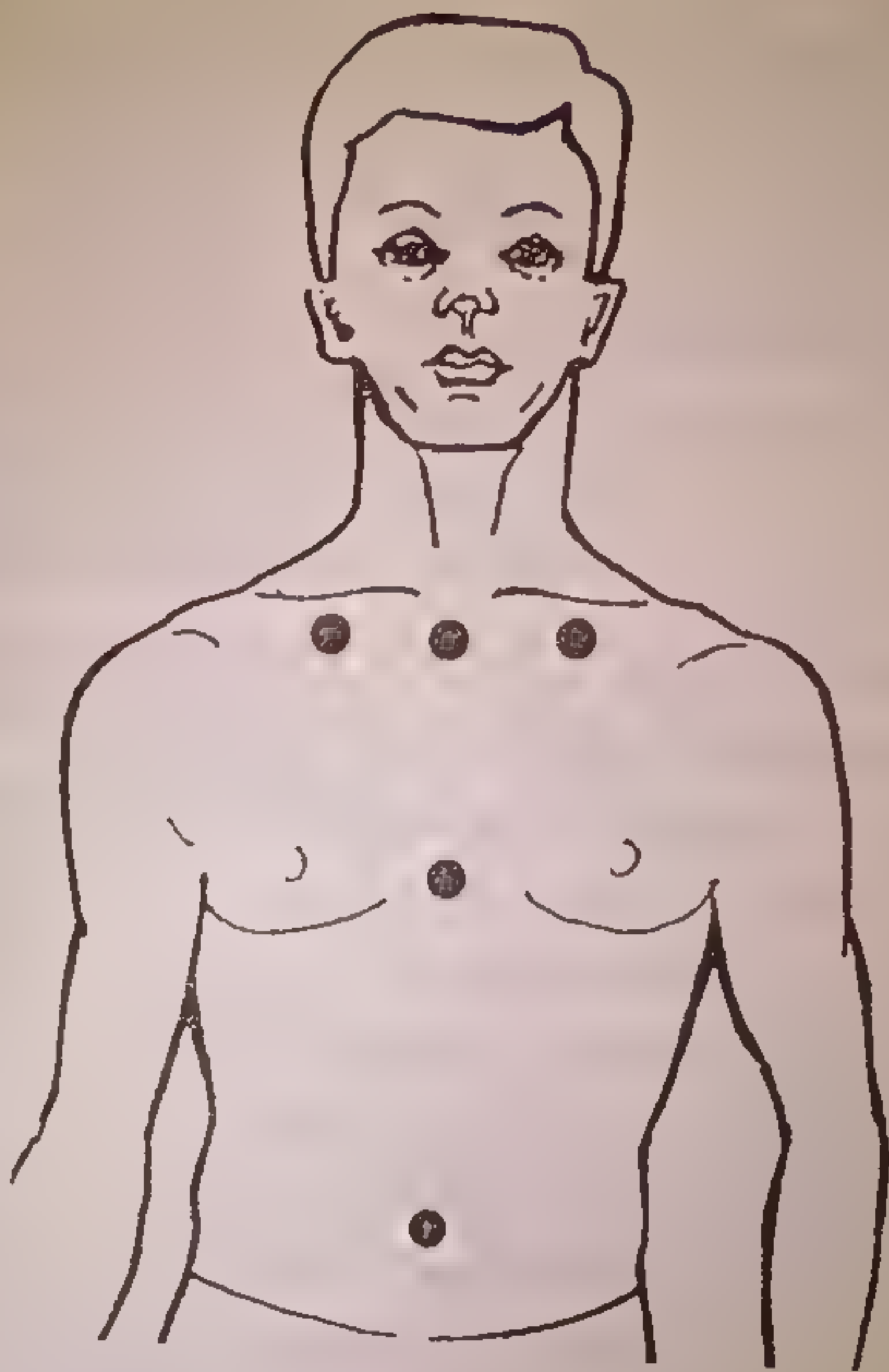


гревать организм на солнце, даже в морозные дни, регулярно совершать пешие прогулки.

Полынными сигарами полезно прогревать яремную ямку (она располагается ниже шеи), точку на уровне пупка, две симметричные точки на середине ключицы и точку посередине отрезка, идущего от яремной ямки до конца грудины. Кроме того, полынными сигарами прогревают 7-й шейный и 1-й грудной позвонок (см. рисунки). Греть до легкого покраснения, но не вызывая ожога, поднося и отодвигая сигару в течение времени от 10 до 30 минут. Таких сеансов может быть 11—15 (по тибетской традиции, непременно нечетное число).

В области 7-го шейного позвонка у людей типа «слизь» часто скапливается жир, образуя валик. Он затрудняет кровоток, способствует застою лимфы, слизи, жира. От него можно избавиться медовым массажем. Делают так:

обмакнув пальцы в теплый мед, наносят его на эту область и производят шлепки и похлопывания пальцами в течение 5-10 минут. Чем дольше, тем лучше, но не более 20 минут. По окончании процедуры надо сделать горячий компресс. Для этого полотенце складывают пополам (по длине), одну часть погружают в горячую





воду, слегка отжимают и прикладывают на «воротниковую» зону, накрывая второй – сухой частью полотенца. Компресс держат до остывания. Число процедур – 9-11-13 – до рассасывания валика. Таким же образом можно «растопить» жир на животе и бедрах.

Рекомендуется перед сном и сразу по пробуждении прогревать живот собственными ладонями (это также может делать кто-то из домашних) или большими плоскими камнями, нагретыми до температуры тела, которые кладут на живот через тряпку и держат 15-20 минут.

Основные принципы лечебной диеты заключаются в свежести потребляемых продуктов, приготовлении пищи на огне (исключая жарку). Хлеб должен быть легким, недрожжевым, содержащим два сорта зерен. Вино рекомендуется хорошо выдержанное, а пиво ячменное. Из мяса показаны конина, баранина и свежая телятина. Вся еда должна быть умеренно острой, кислой и соленой. Рыбу рекомендуют отварную, полутушеную и приправленную овощами. Хотя бы минимально придется соблюдать принцип раздельного питания.

Советую категорически исключить из рациона бутерброды как еду, недопустимо тяжело перевариваемую, и не опускаться до общепита категории «быстрое питание». По утрам желательны каши, приготовленные на воде. Заправлять их лучше соевым соусом, имбирем и разнообразными специями. В обед требуется горячее, но супы не следует заправлять сметаной и майонезом. В суп добавлять перец либо кислые приправы (столовый или яблочный уксус). Первые и вторые блюда придется научиться есть без хлеба, который слишком затрудняет пищеварение. Обед должен быть достаточно поздним – в 15 – 16 часов, что позволит облегчить ужин: достаточно будет стакана бульона из постной баранины 3-5-минутной варки или стакана кисломолочного продукта, или стакана имбирного напитка (на 200 мл кипятка 1 ч. ложка меда, ломтик лимона и молотый имбирь на кончике ножа). Для снижения аппетита и повышения энергетики организма перед ужином желательно выпить стакан горячей кипяченой воды.

ОПЕРАЦИЯ  
(ней  
пузырьков  
атопиче

Судя по нашей редак  
ических заболеваний  
взглядах: чуть ли не по  
«живите!» вопиет  
Мы, однако, реши  
тибетской меди  
ду над кожными не  
вления организма.  
тибетской меди  
ИМАЕВА.  
Прежде всего о  
инципиально не  
ниями, считая их  
же свидетельств  
а. Таким образо  
ние проявления  
работы внутр  
желудочной  
желтого  
ние кож  
рекции  
Поз  
болезн  
принци



## ОПЕРАЦИЯ «ЧИСТАЯ КОЖА» (нейродермит, пузырьковый грибок, экзема, атопический дерматит)

Судя по нашей редакционной почте, весеннее обострение хронических заболеваний больше всего проявилось в кожных болезнях: чуть ли не половина обращений читателей в рубрике «Отзовитесь!» вопиет о неблагополучии именно в этой области. Мы, однако, решили предоставить слово не дерматологу, а врачу тибетской медицины, чтобы нацелить зожевцев на победу над кожными недугами, исходя из системы общего оздоровления организма. Как обычно в последнее время, точку зрения тибетской медицины представляет Светлана ЧОЙЖИ-НИМАЕВА.

Прежде всего общие замечания. Тибетская медицина принципиально не вникает в различия между кожными болезнями, считая их этиологию общей. Очаги воспаления на коже свидетельствуют о неблагополучии внутренних органов. Таким образом, кожные болезни — не что иное, как внешние проявления зашлакованности организма и неправильной работы внутренних органов — печени, селезенки, поджелудочной железы (органы Инь) или желудка, тонкого и толстого кишечника (органы Ян). Соответственно, и лечение кожных болезней должно начинаться с очищения и коррекции внутренних органов.

Поэтому мы считаем, что общий подход к лечению всех болезней кожи состоит в очищении организма, соблюдении принципа раздельного питания как основы для улучшения работы внутренних органов и создания щадящего для них



режима при переваривании пищи. Если внутренние органы не справляются с перевариванием пищи, происходит аутоинтоксикация организма (самоотравление), вследствие чего обостряются панкреатит, холецистит, колиты, а кожа лишь как точный индикатор сигнализирует об острой ситуации.

Разумеется, ни в коей мере не хочу сказать, что назначения врача-дерматолога неактуальны: рекомендациям врача надо неукоснительно следовать, но помнить при этом, что дерматолог помогает вам купировать острую фазу болезни, но он отнюдь не устранит ее причину. Лишь комплексное лечение всего организма при внешнем проявлении заболевания на коже приведет к успеху.

Перейдем к конкретным вопросам.

*Владимир Иванович Караичев из Моршанска и Любовь Ивановна Любителева из Тюменской области просят совета, как вылечить нейродермит, которым страдают их внуки.*

Больше всего донимает человека при нейродермите кожный зуд. Он беспокоит днем и ночью, причем ночью, когда кора головного мозга отдыхает, а вегетативная нервная система продолжает работать, зуд особенно нестерпим. Даже если больному удастся заснуть, он часто машинально продолжает расчесывать воспаленные места и просыпается с кровавыми расчесами. Больше всего страдают особо тонкие места: шея, сгибы локтей и подколенные ямки. Из-за расчесывания часто возникает вторичное инфицирование, приводящее к нагноению. У меня даже была мама пациента-ребенка, чей старший брат умер от заражения крови, вызванного осложнением нейродермита.

Что я рекомендую при нейродермите — окуривание мест наибольшей концентрации кожных поражений полынными сигарами, распространенными в восточной медицине (мы рассказывали о них очень подробно в материале «Бронхиальную астму и гайморит можно лечить дома» — см. с. 44). Зажженной сигарой следует в течение 5-10 минут водить над зоной раздражения на расстоянии 1,5-2 сантиметра. Должно ощущаться легкое жжение, покраснение кожи при этом усиливается.



Перед окуриванием кожи вокруг каждого пораженного участка хорошо сделать массаж — надавливание пальцами. Оно должно быть чувствительным и даже немного болезненным. Хотя бы 2-3 минуты массажа сделают дальнейшее окуривание полынной сигарой более эффективным.

Кроме очагов кожных воспалений, прижигания полынной сигарой необходимо делать возле седьмого шейного позвонка — места концентрации нервных узлов, регулирующих деятельность сердца, нервной системы и многих органов.

Помимо прижигания, нейродермит, как, кстати, и фотодерматоз — им обеспокоен Никита Прокопьевич Григорьев из Петербурга, детская почесуха — она одолела дочку Н.Н. Одинцовой из Ставропольского края, экзема — о чем спрашивает Татьяна Владимировна Келеберда из Канска, пересыхание и шелушение кожи на лице, в ушах, в носу, растрескивание губ и кожи вокруг ногтей — с этой проблемой просит помочь справиться Татьяна Павловна Распопова (все обращения — в «ЗОЖ» №9 за 2004 год), иссушение кожи рук — у внучки Валентины Вячеславовны Ильиной из Ростова Ярославского («ЗОЖ» №7 за 2004 год), хорошо подлечивается с помощью такого распространенного в Азии, а у нас в России — за Уралом средства, как нутряной медвежий жир. Светлым, жидковатым жиром смазывают перед сном пораженные участки кожи. Медвежьим жиром успешно выводят, регулярно их смазывая, бородавки.

На пораженные участки кожи хорошо также прикладывать капустный лист, обмотав который, можно оставить на всю ночь.

Кожный зуд успешно снимается прикладыванием сырого тертого картофеля — на 10-30 минут ежедневно или через день, в зависимости от самочувствия.

Кожные заболевания успешнее излечиваются на фоне создания внутри организма кислой среды, для чего следует пить рассол квашеной капусты: по 30-50 граммов один-три раза в день за 20-30 минут до еды или через час после приема пищи.



Болезни кожи требуют достаточно длительного, кропотливого лечения, никак не меньше двух-трех недель. У детей улучшение обычно наступает быстрее, у взрослых несколько медленней.

Галина Викторовна Агеева из Димитровграда спрашивает («ЗОЖ» №8 за 2004 год), как излечить пузырьковый грибок ступней, который у родственника постепенно переходит на ладони и локти.

Могу порекомендовать проверенное средство:

смесь в равных долях сока чеснока и водки. Ее настаивают 1-2 дня, а затем втирают в пораженные участки кожи или делают аппликации смоченной марлечкой или ватным тампоном (приложить и обмотать) на один час.

Упомянутую выше экзему, как и нейродермит, успешно лечат, принимая отвар из следующей смеси трав:

листья крапивы – 10 граммов, душица – 10 г, череда – 15 г, цветы фиалки – 10 г, цветы ромашки – 10 г, тимьян ползучий – 10 г, хвощ полевой – 10 г, корень валерианы – 15 г, солодка – 10 г. Эту смесь заливают одним стаканом кипятка и варят на водяной бане в течение 15 минут. После процеживания отвар пьют по 1/3 (дети) или 1/2 столовой ложки 3 раза в день.

Угревая сыпь зачастую донимает не только подростков, но и взрослых, являясь следствием панкреатита или дискинезии желчевыводящих путей. Угри желательно обрабатывать камфарным спиртом, разводя две его части в одной части воды.

Аллергический атопический дерматит, от него мечтает вылечить маленького сына Г.С. Головченко из Ростовской области («ЗОЖ» №8 за 2004 год), связан прежде всего с неправильным кормлением младенца, когда после грудного молока и молочных смесей переходят на твердую пищу. Ведь обычно мамочки дают малышам картофельное пюре с фаршем. И как раз эта смесь, содержащая белки и углеводы, провоцирует атопический дерматит, кстати, не только неприятный сам по себе, но и чреватый развитием сахарного диабета.



Что требуется такому больному — немедленно перейти на отдельное питание: хотя бы не есть вместе белки (мясо, рыба, яйца, грибы, бобовые, семечки, орехи) и углеводы (хлеб, крупы, макаронны, картошка, сахар, варенье, мед, компот). Все это лучше есть с двухчасовой разделительной паузой.

Такому больному показано пить отвар овса (2 — 3 столовые ложки овса кипятят в стакане воды 15 — 20 минут, не много доливая по мере выкипания воды, так, чтобы оставался примерно стакан; пьют по полстакана 2 — 3 раза в день около месяца). Также полезны легкий отвар лимона — по одной чайной ложке в день — или яблочный уксус (такая же дозировка).

При лечении кожных болезней большое значение приобретает диета. Поскольку все кожные болезни имеют характер Инь (прохладный), следует увеличить долю «согревающих» продуктов с характером Ян. Из мясной пищи это молодая телятина, конина, баранина, рыба и морепродукты — вместо «иньской» свинины. Очень важно получать горечь: горчицу и хрен — вместо раздражающих острых продуктов. Полезны кислые и кисло-горькие соусы, которыми надо заменить вредные кетчупы и майонез.

Нельзя допускать запоров. Причем клизма как самое популярное против них средство не годится — в тибетской медицине она вообще не приветствуется. Запоров не будет, если вы приучите себя выпивать по утрам и после каждого приема пищи по стакану горячей воды (специально замечу: не чая и кофе, а чистой кипяченой воды). Горячая вода — «временно янский» продукт. А холодные напитки усиливают начало Инь. Поэтому понятно, что при болезнях кожи — только теплое питье.



## ДОЛГОЛЕТИЕ — НЕ МАННА НЕБЕСНАЯ

Все люди хотят жить долго. Только не все знают, как оставаться здоровыми. Учебников по этому предмету нет. Поэтому учиться лучше у тех, кто уже накопил в этой сложнейшей из наук какой-то опыт. Например, у тибетцев.

Наш постоянный автор, главный врач московской клиники традиционной тибетской медицины «Наран» Светлана ЧОЙ-ЖИНИМАЕВА, кандидат медицинских наук, только что вернулась из Тибета. Ее размышления и советы по достижению долголетия и интересны, и полезны.

Кроме своей основной работы, я еще член комиссии Государственной Думы по реформе здравоохранения. Так вот, недавно нам сообщили последние данные о продолжительности жизни в России: у мужчин она снизилась до 52 лет, у женщин — до 67. По данному показателю Россия находится в пятом десятке стран.

Среди моих пациентов есть только двое, чей возраст превышает 90 лет. А мой тибетский коллега Тензин Кар-санг в ответ на мой вопрос сообщил: «У меня больше 20 таких пациентов».

В чем же дело? Почему на Тибете, где и природные условия нелегкие, и бедность острее, чем у нас, живут гораздо дольше?

Гены? — привычно скажете вы. Не думаю. Насколько мне удалось понять, беседуя с тибетцами, их долголетие обеспечивается ментальностью, здоровым образом жизни и правильным питанием.

Начнем с ментальности. Мы постоянно омрачаем свое сознание всевозможными проблемами, не осознавая, как



плохие мысли уносят наше здоровье, а вместе с ним и саму жизнь. В Тибете уже простейшая мысль о том, что нет войны и, слава Богу, можно жить, просветляет сознание.

Тибетцы насчитывают 84 тысячи омрачений сознания. Нет смысла перечислять хотя бы малую часть из них. Важней понять, как противостоять искушению дурных мыслей, уносящих энергию жизни.

Такой метод существует давно: это медитация. Только не надо думать, что медитация — что-то сложное, какие-то хитрые молитвы или тексты, их требуется учить наизусть. Отнюдь нет. Медитацией является всякая приятная мысль, каждый момент сосредоточенности на хорошем. Взглянули на красивый цветок, услышали любимую мелодию, вспомнили приятное четверостишие, прочитали молитву, порадовались уюту и чистоте в квартире, отвлеклись на футбольном матче, предприняли путешествие, просто сменили привычную обстановку, посидели у костра, с удочкой у реки, купили приятную обновку — все это медитации, целительные для души и тела.

Старость приходит не с наступлением пенсионного или какого-то иного возраста, а с накоплением в душе и мыслях отрицательных эмоций и неумением от них освободиться. Первые ощутимые симптомы старости — расстройство сна, ранняя седина, морщины, отеки на лице, черные круги под глазами, одышка, сердцебиение, ворчание, недовольство миром, обидчивость.

Кстати, невысказанные обиды, застревающие, по-разному выражению, комом в горле, вызывают болезни щитовидной железы. Чрезмерное беспокойство за материальное положение отзывается болями в пояснице. Излишняя задумчивость угнетает селезенку и приводит к расстройству пищеварения. Гневливость и раздражительность подтачивают печень. Грусть, печаль чреваты болезнями легких, выпадением волос, ломкостью ногтей. Страхи всех видов бьют по почкам, вызывают разовые подскоки давления, кариес, расшатывание зубов, ломоту в пояснице, сла-



бость в ногах. Даже положительный стресс — слишком сильная радость или беспричинное веселье (часто провоцируемое выпивкой) — бьет по сердцу.

Обобщая сказанное, вернемся к банальной истине: все хорошо в меру. Это ощущение меры тренируется средоточением мысли на хорошем и приятном — медитации. Она доступна почти всегда и всюду: в метро, в паузе среди рабочего дня, перед сном... Медитация — это уединение для себя.

Из трех типов конституции человека, по учению, принятому в тибетской медицине, — «слизь», «желчь», «ветер» — со старостью ассоциируется последняя. Стихия «ветра» связана с расстройством нервной системы. Вот почему старости свойственна бессонница — недуг, с которым нельзя не бороться: ведь за ней следуют ломота в костях, суставах, мышцах, вегето-сосудистая дистония. Идет своего рода раздувание болезни стихией «ветер»: головные боли, гипертония. Как бороться с бессонницей? Последнее дело — всякие успокоительные таблетки.

- Попробуйте делать перед сном массаж воротниковой зоны, захватывая затылок, заушные области и поглаживая поочередно кивательные мышцы шеи. Этот массаж следует производить, смачивая пальцы в подогретом до теплого состояния растительном, лучше всего кунжутном масле. Его наливают в баночку, прикрывают крышкой, чтобы медленно остывало. Массаж расслабляет мышцы шеи, снижает давление, улучшает циркуляцию крови, снимает стресс. Он длится от 2-3 минут до 15, не больше.

- Еще перед сном хорошо 5-10 минут подержать два холщовых мешочка с теплой солью в паховой области — это оттягивает кровь от сердца. Такие прогревания можно делать через день в течение недели.

- После плохого ночного сна или эмоционального стресса, а также для улучшения работы сердца и снятия приступов сердцебиения попрыскайте под мышками водой и дайте влажным участкам тела обсохнуть 1-2 минуты. Если очень торопитесь, промокните салфетками, только не обтирайтесь полотенцем.



- Очень полезен баночный массаж межлопаточной области. Банки лучше брать новые, пластиковые, для массажа достаточно двух штук.

- Можно обернуть межлопаточную область махровым полотенцем, смоченным в растительном масле, нагретом до 40 градусов, сверху накрыть полиэтиленом и сухим полотенцем и держать до остывания.

- Улучшает сон пепел осины, который на кончике ножа кладут в чашку горячей воды, добавляют немного меда и выпивают. Эту процедуру можно проделывать ежевечерне.

- Если прокипятить осиновую кору 1 минуту и порциями пить стакан полученного отвара в течение дня, снимется стресс и улучшится сон.

Конституция «ветер», доминирующая в стареющем организме, сообщает ему холодную энергию Инь. Но ведь и умирают люди в основном от Иньских болезней: гипертонии, атеросклероза, инфаркта, инсульта, диабета, рака. Чтобы максимально отодвинуть эту неизбежную расплату за ошибки существования, надо стараться повышать горячую энергию Ян в плотных органах: сердце, легких, почках, печени и селезенке-поджелудочной железе (в тибетской медицине два этих органа рассматриваются как один). С годами функции плотных органов снижаются, а они ведь должны по-прежнему продуцировать энергию в организме.

Вот способы сообщить плотным органам энергию Ян:

в стакане воды 15 минут варить 25 г семян кунжута и 50 г риса. Есть раз в день в течение 2 недель. Это усиливает печень и почки.

Для усиления тех же органов:

150 г фасоли замочить в воде на час, потом добавить 2 г соли и варить в 300 мл воды на медленном огне до готовности. Есть это блюдо по 50 г дважды в день (в том числе вместо завтрака) в течение 2 недель.

Для поддержки всех пяти плотных органов кладите в чай 1-2 ч. ложки толченого кедрового ореха.

Для поддержки печени и зависящего от нее сердца:

150 г куриного и 100 г свиного мяса варить, залив стаканом воды и добавив по 10 г кунжутного масла и



сои и 25 г красного вина. Есть по одной такой порции в день в течение 7 дней.

1 кг мелко порезанной говядины варят на малом огне в 1 л воды, по достижении готовности добавляют стакан красного вина и варят еще 3 минуты. Это блюдо съедают в течение дня за два раза, но уже ничего другого не едят. 7 дней такой диеты хорошо укрепляют плотные органы.

100 г говядины, 200 г риса, 3 г молотого имбиря и 1 г соли варят до готовности в 400 мл воды и съедают за один раз. Так 3 дня подряд.

СТАЛО

усталость быв  
хот, выпится,  
дай, сколько  
это сравнить с  
пришла: когда у  
возвращается к  
формации остан  
врачи на Запа  
той усталости  
а как ангина —  
эти годы и на  
эти картах пре  
энь, имеет см  
такие време  
ту, не считаясь  
заник задумает  
отдохнуть, м  
запрёки пред  
Субъективно  
ескую усталос  
от головно  
ей, раздражит  
заболевания за  
Наблюдаютс  
вание, либо регу  
Эмоциональная  
тельности, немот  
частые голов



## УСТАЛОСТЬ СЛЕДУЕТ ЛЕЧИТЬ

Усталость бывает двоякой: просто утомился человек — отдохнет, выспится, и как рукой сняло; или так устал, что, как ни отдыхай, сколько сон ни нагоняй, разбитость не проходит. Это можно сравнить с упругими и пластическими деформациями материала: когда упругая, после снятия усилия форма предмета возвращается к исходному состоянию, а при пластической деформации остаются необратимые следы воздействия.

Врачи на Западе давно ставят диагноз «синдром хронической усталости», это одно из заболеваний — такое, допустим, как ангина — и требует обстоятельного лечения. В последние годы и наши врачи все чаще стали писать в амбулаторных картах прежде неведомое словосочетание. Но раз это болезнь, имеет смысл знать, что это такое. Тем более что настали такие времена, когда многие вынуждены работать много, не считаясь со здоровьем. Когда же современный трудоголик задумает наконец отправиться в отпуск, чтобы все-таки отдохнуть, может оказаться, что желаемое отдохновение вопреки предпринятым усилиям не приходит.

Субъективно сам больной может заподозрить у себя хроническую усталость, если даже длительный сон не избавляет его от головной боли, плохого настроения, недовольства собой, раздражительности. Более объективная симптоматика заболевания заключается в следующем:

- Наблюдаются нарушения сна: либо затрудненное засыпание, либо регулярное просыпание ранее естественного срока.
- Эмоциональная нестабильность проявляется в раздражительности, немотивированных срывах на близких.
- Частые головокружения и/или головные боли.



- Двоение в глазах, мушки или иная форма усталости глаз, вызванная сужением мелких сосудов из-за нервных спазмов.
- Усиленные сердцебиения, тахикардия.
- Онемение пальцев на руках.

Вторичными симптомами синдрома хронической усталости могут быть затвердевание мышц в воротниковой зоне, а также в межлопаточной области (часто у школьников и студентов, у детей, серьезно играющих на музыкальных инструментах, словом, у всех, кто подолгу сидит в напряженном состоянии и не умеет своевременно расслабляться), гиперемия глазных яблок — покраснение или пожелтение (у людей, относимых по тибетской классификации к конституциональному типу «желчь»), особое напряжение в подушечках пальцев (по корейскому учению Су-Джок они соответствуют голове), затвердение икроножных мышц и ягодиц (особенно у тех, кто в молодости занимался спортом).

Если напряжение в теле скапливается день ото дня, а человек не дает организму отдыха, усталость, зашкаливающая за некий предел, сказывается на работе отдельных органов, прежде всего сердца, поджелудочной железы, печени и почек.

Перегрузка поджелудочной приводит к тому, что не в полной мере расщепляются белки и окисляются жиры и глюкоза. Из-за этого образуются избытки молочной, пировиноградной и щавелево-уксусной кислот. Это шлаки, или внутренние яды, не позволяющие организму получать необходимые ему при правильном распаде пищи углекислоту, воду и энергию для жизнеобеспечения организма.

Из-за неполноценной работы печени появляются пигментные пятна на лице и других частях тела, папилломы, что, в сущности, можно интерпретировать как признаки преждевременного старения. Пигментные пятна свидетельствуют о застое кровотока. Неприятности с глазами также могут быть спровоцированы неладами с печенью: недаром в тибетской медицине считается, что глаза есть отражение печени. Головная боль и раздражительность — зачастую также следствие неудовлетворительной работы печени.



Почки страдают в тех случаях, когда человек испытывает страх. Неважно, какой: страх смерти или потери близких, страх перед начальством или мандраж перед экзаменами. «Гормон страха» — адреналин вызывает спазмы сосудов, которые больше всего бьют по почкам, а также ведут человека к гипертонии.

Сердце при синдроме хронической усталости проявляет себя учащенными сердцебиениями и вспышками потливости.

Если хроническую усталость не лечить, как всякая запущенная болезнь, она начнет провоцировать вторичные, подчас более серьезные заболевания. Последствия могут быть такими: на фоне снижения иммунитета при усталости — инфекционные заболевания, включая вирусные (ОРЗ, ангины), а также мужские (простатит) и женские (миома), в старости весьма вероятно развитие болезни Паркинсона, у детей, если их сверх меры нагружать и не лечить усталостный синдром, могут развиваться шизофрения и даже — из-за спазмов сосудов головного мозга — эпилепсия.

Итак, надеюсь, сомнений больше не осталось: синдром хронической усталости надо лечить.

Прежде всего следует снять напряжение с воротниковой зоны, пальцев рук, икроножных мышц. Это достигается массажем. Область шеи и верхней части спины человеку должен массировать кто-нибудь из домашних.

Хорошо, если вы освоите вакуумный массаж спины. Для этого берут одну или две медицинские банки, которые всегда ставили от простуды или кашля, а в последние годы, повинуясь западной моде, почему-то от них отказались, неоправданно испугавшись, что могут полопаться сосуды, — ну, лопнут мелкие сосудики, и ничего страшного. Так вот, спину надо натереть теплым растительным маслом, поставить одну-две банки и хорошенько поводить их по спине вверх-вниз в течение 5-10 минут. 9-11 сеансов через день-два — и от напряжения в воротниковой зоне не останется следа.

Пальцы рук человек может массировать самостоятельно: большим и указательным пальцами одной руки каждый в от-



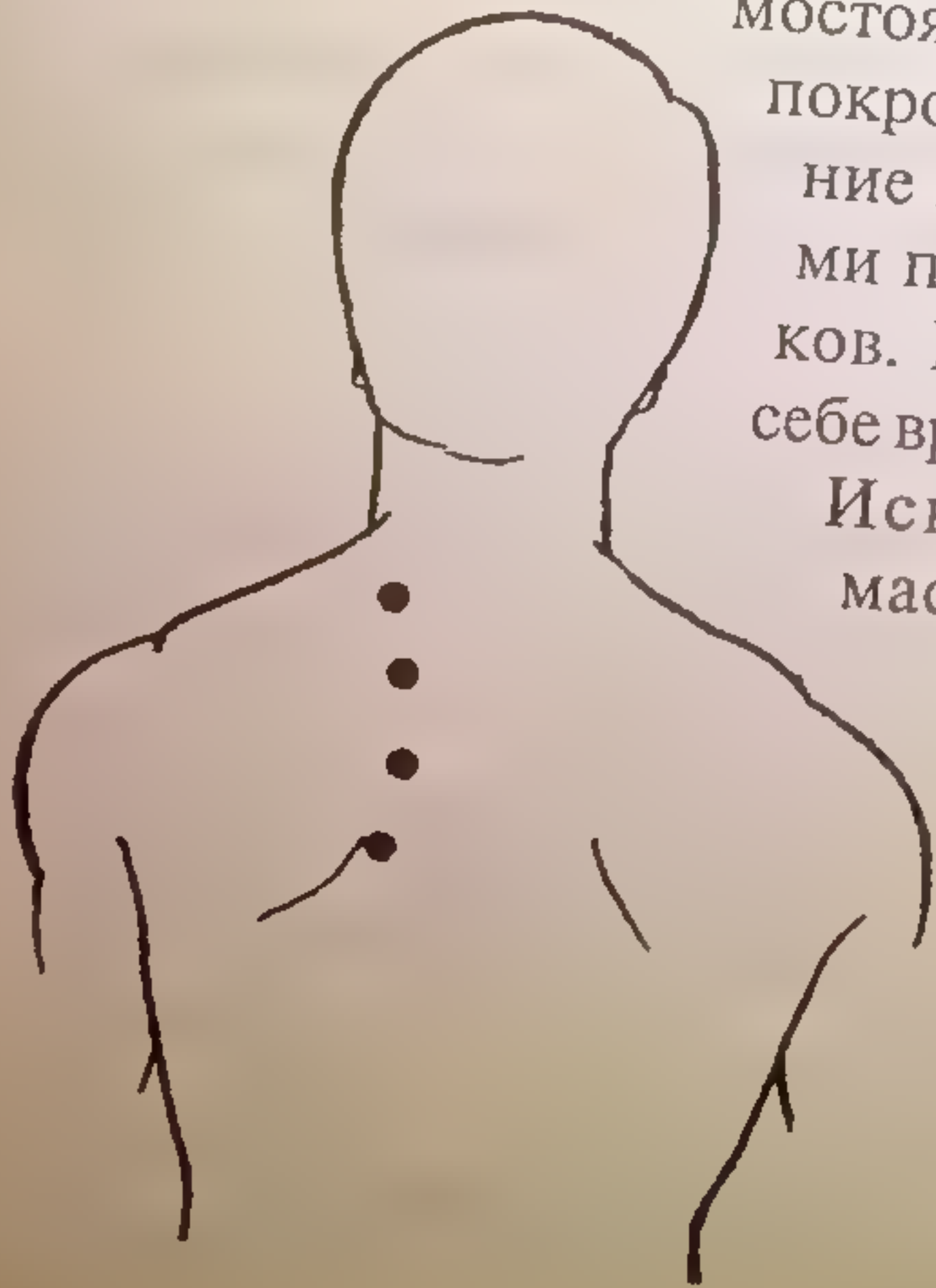
дельности палец другой. При этом надо следить, чтобы тянущие движения активных пальцев были направлены «от себя», то есть от ладони к кончикам пальцев. Затем можно сплести руки в замок и произвести прохрустывание.

Очень полезен массаж ушных раковин, в зоне которых локализованы 140 биологически активных точек. Его можно производить от одного до трех раз в день. В ходе этого массажа заткните указательными пальцами ушные входы, проверните пальцы один-два раза, затем резко выдерните — услышите звонкий хлопок. Такое воздействие один раз в день избавит вас от серных пробок, продувание которых у врача ухо-горло-носа порой доставляет немалый дискомфорт.

Икроножные мышцы также можно массировать самому. Массаж лица — это привычные «умывальные» движения. Надо помнить, что мы умываем лицо не только ради чистоты, но во многом ради массажа: ведь на лице сосредоточены только меридианы Ян, то есть высокоэнергетичные (кстати, именно поэтому лицо не мерзнет даже при небольшом морозе, когда мерзнут все остальные части тела).

Массаж головы (против головных болей) производят самостоятельно, почесывая волосистой частью головы и постукивая голову в течение полминуты-минуты кончиками пальцев или костяшками кулаков. Бояться не надо: человек сам себе вреда не причинит.

Исключительно эффективно массажное воздействие на так называемые *точки боевого духа*. Найти их на теле совсем легко: мысленно очертите контур левой лопатки; по правому краю лопатки на равном расстоянии друг от друга расположены четыре точки





боевого духа (см. рисунок). Надавить на них можно ладонью, пальцем, пройтись сверху вниз 3-4 раза, только пусть это сделает кто-то из членов семьи, даже ребенок. После такого совсем краткого массажа вы сразу почувствуете прилив энергии. Обратите внимание: массируют только точки левой лопатки.

И вот несколько простых упражнений для снятия усталости. Низко наклоните голову, касаясь подбородком груди, и медленно, с напряжением помотайте головой из стороны в сторону. Теперь с напряжением откиньте голову назад, вправо, влево. Максимально поднимите правое плечо, не меняя положения левого. Теперь наоборот: левое поднимите, оставив на месте правое. С напряжением поднимите оба плеча, потом расслабьте туловище. Оттяните на себя обе ступни, потом вытяните носки. Так несколько раз. Эти упражнения хороши после сна, чтобы войти в ритм бодрствования.

Лечение синдрома хронической усталости требует усиления иммунитета, для чего я рекомендую пить адаптогены: женьшень, элеутерококк, лимонник, заманиху, пантакрин — любой из них на выбор, купить их можно в аптеке, дозировка и режим приема указаны на упаковке. Вариантом адаптогена может служить золотой корень. Его настойку готовят так:

50 граммов измельчить, насыпать в бутылку водки, ее укутать плотной тканью и поставить на две недели в темное место, не забывая ежедневно взбалтывать. Пьют по утрам или в первой половине дня за 10-15 минут до еды по одной чайной ложке в течение месяца.

Даже когда симптомы синдрома хронической усталости исчезли и вы можете поздравить себя с достигнутым успехом, нельзя забывать о профилактике: все хронические болезни неприятны тем, что имеют обыкновение возвращаться. Профилактика заключается в разумном сочетании труда и отдыха: если уже возникала хроническая



усталость, о трудоголизме ради карьеры или заработка придется забыть. Полезно плавание в бассейне — хотя бы раз в неделю. Очень желателен дневной сон, особенно он необходим людям после 60 лет. Если работа не позволяет устроить сончас, постарайтесь после обеда расслабиться хотя бы на 10-15 минут. Профилактика, конечно, нужна и до возникновения хронической болезни, хотя мало кто о ней задумывается, пока гром не грянул. Впрочем, здоровый образ жизни — это и есть профилактика синдрома хронической усталости.

О НУЖН  
ЗДОРОВ

пища воздейств  
организма, усили  
зные пищевые

действуют на с

ть, а может ока

тело из того, чт

ги, храбрость, у

и. Пища форми

тех, от которых

организме.

лияние пищи на

этому в тибето

ств большое зн

человек долже

солёный, остр

ию тепла (Ян)

распознает

людей с конс

кислого и сол

ния пищей го

для успокоени

еина, отвар из

и питье для л

ми, можно го

продуктов п

кураца, яйца

иров), молоко

сары. Из фрук

иха, все с



## ЧТО НУЖНО ЕСТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И ЭНЕРГИЧНЫМ

Пища воздействует на основные физиологические системы организма, усиливая или ослабляя их деятельность. Причем разные пищевые продукты и приготовленные из них блюда воздействуют на организм по-разному — пища тоже может лечить, а может оказаться и ядом для организма. Мы строим свое тело из того, что мы едим. Даже наши эмоции, настроение, ум, храбрость, успехи в огромной степени зависят от питания. Пища формирует новые клетки всех органов тела, особенно тех, от которых зависят жизненные процессы и гармония в организме.

Влияние пищи на человека исследуется посредством вкуса. Поэтому в тибетской медицине при назначении диеты и лекарств большое значение отводят вкусам. На протяжении суток человек должен получать все 6 вкусов (горький, кислый, соленый, острый, сладкий, вяжущий). Считается, что энергию тепла (Ян) или холода (Инь), заложенную в пищу, человек распознает с помощью вкусовых рецепторов.

Для людей с конституцией «слизь» рекомендуется пища острого, кислого и соленого вкусов. Следует избегать злоупотребления пищей горькой и сладкой на вкус. Лучшие средства для успокоения конституции «слизь» — это мед, рыба, баранина, отвар из имбиря, лососина, каши, старые вина. Пища и питье для людей конституции «слизь» должны быть теплыми, можно горячими, но никак не холодными.

Из продуктов питания рекомендуются: баранина, цыпленок, курица, яйца (нужно стараться есть поменьше животных жиров), молоко малой жирности, свежее масло, нежирные сыры. Из фруктов: яблоки, груши, клюква, хурма, айва, облепиха, все сухофрукты, из овощей полезны редис, кар-



тофель, морковь, капуста, лук, баклажаны, зеленые овощи, тыква, шпинат, бобы, горох, сельдерей, петрушка, а также гречиха, кукуруза, просо и все специи. Особенно много человек должен употреблять красного и черного перца. Вообще перец по своей природе содержит большое количество теплых Ян-элементов, дает много тепла для организма и может применяться для профилактики и лечения таких холодных заболеваний, как простуды, ангины и т.д. В народе широко известен простой рецепт: *крепкому взрослому человеку при начинающейся простуде нужно выпить 30 г водки с перцем и лечь под теплое одеяло для повышения тепла в организме.* К утру простуда обычно проходит.

Для людей с конституцией «ветер» рекомендуется пища острого, сладкого, кислого и соленого вкусов. Следует избегать злоупотребления пищей горькой на вкус и голодания. Лучшие средства для успокоения жизненного начала «ветер» — это кунжутное масло, сахар, вина, баранина, в особенности копченая, конина, лук, черемша, бульоны. Из фруктов и овощей — малина, клубника, сладкие яблоки, арбузы, манго, дыня, кислая капуста, соленые огурцы, имбирь, лук, чеснок. Удивительно прост и эффективен рецепт отвара из имбиря, изготовленный тибетскими врачами еще в XVIII веке.

1 чайную ложку (или 2 чайные ложки — по вкусу) свежего корня имбиря залить 200 мл кипятка, добавить 1 чайную ложку меда (1 столовую ложку — по вкусу), добавить дольку лимона. Пить в горячем виде.

Напиток включает в себя три вкуса: острый, кислый и сладкий. Все эти три вкуса положительно влияют на расстроенные конституции «ветер» и «слизь». Напиток также хорош для профилактики простуды, ангин и прочих инфекций. Настой полезно пить на ночь. Пища и питье для людей конституции «ветер» должны быть горячими, можно теплыми, но никак не холодными.

Для людей с конституцией «желчь» рекомендуется пища горького, сладкого и вяжущего вкусов. Лучшие средства для конституции «желчь» — это свежее мясо (говядина, свинина, козлятина), свежее масло, кефир, кисломолочные про-



дукты, особенно козье молоко, кумыс, соусы, зелень, овощи, каши. Пища и питье для людей конституции «желчь» должны быть прохладными, можно теплыми, но никак не горячими.

Из продуктов питания рекомендуются: цыплята, индейка, белок яиц, морепродукты, оливковое и подсолнечное масла, рис, пшеница. Из специй — кориандр, корица, укроп, фенхель, кардамон. Из овощей — огурцы, помидоры, картофель, капуста, бобы, вся зелень. Из фруктов и ягод — хурма, облепиха, черноплодная рябина, сладкие яблоки, чернослив, курага, виноград, манго, авокадо, гранаты.

## РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Существуют продукты, несовместимые по своей природе. На этом принципе основано учение о раздельном питании. Одновременный прием таких продуктов равносителен приему искусственно приготовленного яда. К таким сочетаниям относится: рыба и молоко, молоко и фрукты, яйца и рыба, гороховый суп и тростниковая патока. Например, нельзя на горчичном масле жарить грибы, смешивать мясо курицы с кислым молоком, употреблять кислую пищу, запивая молоком, после топленого масла пить холодную воду, не рекомендуется принимать вместе мед и растительное масло (что люди часто делают, как бы «очищая» печень).

Основным условием правильного питания является следующее — не есть снова, пока прежняя порция не переварилась, поскольку продукты могут оказаться несовместимыми, что может привести к несварению пищи и расстройству желудка. Непривычная и не ко времени съеденная пища также может привести к подобным расстройствам. Тем не менее, людям, занимающимся тяжелым физическим трудом, тем, кто постоянно питается маслом, у кого хороший желудок, молодым, физически сильным, привычным к грубой пище, от однократного приема несовместимой пищи не будет особого вреда.



Пищу можно условно поделить на легкую и тяжелую. К легкой пище относятся фрукты и овощи (углеводы). К тяжелой пище относятся мясо, рыба (жиры и белок). Легкую пищу можно есть досыта, тяжелую пищу — в два раза меньше. Мера может служить то количество, которое легко и быстро переваривается. С точки зрения тибетской медицины, пища питает тело, порождает тепло. Если есть меньше, чем требуется телу, то пропадает сила, появляются болезни, вызванные расстройством конституции «ветер». А если употреблять большее количество пищи, чем требуется организму, то возможно развитие несварения, увеличение веса и накопление слизи.

### КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОДУКТОВ ПО СОДЕРЖАНИЮ В НИХ ТЕПЛЫХ И ХОЛОДНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ (ЯН И ИНЬ)

Можно также поделить все пищевые продукты по содержанию в них энергий на Ян или Инь, причем людям с конституциями «слизь» и «ветер» рекомендуется употреблять в пищу продукты с теплыми элементами Ян. А людям конституции «желчь» рекомендуется употреблять в пищу продукты с холодными элементами Инь. Ниже приводится классификация продуктов, содержащих теплые или холодные элементы.

**Вода** содержит холодные элементы, воды с теплыми элементами не бывает в природе. Вода горячая, кипяток содержат временно Ян-элементы, поэтому горячий чай, кофе только на короткое время согревают тело. В летнее время воду можно пить до 1,5-2 литров. В холодные зиму, осень, весну количество воды необходимо сокращать до минимума, по потребностям организма. Общее количество выпитой жидкости за сутки должно быть около 1 л 200 г. Вода с газом, холодное пиво особенно вредны людям с конституцией «ветер» зимой, в холодное сырое время года.

**Пища минерального происхождения** — поваренная соль — содержит теплые элементы. Поэтому соленая пища — Янская, необходима людям с конституциями «ветер» и «слизь».



А людям с конституцией «желчь» Янскую соленую пищу нужно ограничить в ежедневном рационе.

**Пища растительного происхождения, содержащая:**

**теплые элементы:** пшеница, овес, черный ячмень, красный и черный перец, мак, кориандр, горчица, имбирь, бадьян, укроп, чеснок, лук репчатый и зеленый, гвоздика китайская, кардамон, корица, редька. Из орехов наиболее полезным является кедровый орех, который кроме жиров содержит теплые элементы.

**Средние элементы** содержат: голубая ярица, гречиха, горох, фасоль, картофель, морковь, помидоры, огурцы, арбуз, тыква, редиска.

**Холодные элементы** несут в себе: пшено, рожь яровая, капуста, свекла, дыня, лавровый лист, хрен, петрушка, рис.

**Фрукты и ягоды.** Любой фрукт созревает в положенное ему время и даже можно найти соответствие его употреблению определенного времени года. Зимой мы не едим арбузы и дыни, виноград — природы Инь. Хурма поспевает глубокой осенью и весьма пригодна для людей конституции «желчь», чтобы они могли ею наслаждаться в зимнее время. Для людей конституции «ветер» зимой наиболее подходящим фруктом будет банан, содержащий Ян-элементы, сладкий по вкусу. «Слизи» можно и груши, и яблоки. Но все фрукты зимой надо есть в умеренных количествах, с учетом их Инь-Ян-ских характеристик.

К фруктам и ягодам, содержащим кратковременно *теплые элементы*, относятся земляника, клубника, малина. Эти ягоды рекомендуется пить с чаем, они временно согревают организм.

**Средние элементы** содержит шиповник, *слабо-холодные* — голубица, черемуха, облепиха, хурма, терн, персики, гранат.

**Сильно-холодные элементы** содержат черная смородина, слива, калина, брусника, изюм, мандарины, лимоны, рябина, рапет, клюква.



### Соки, вина, настойки.

К винам, содержащим *теплые элементы*, относятся коньяк, пшеничная водка, молочное вино (особенно из овечьего молока), анисовая и перцовая настойки. Эти вина и настойки успокаивают конституции «ветер» и «слизь», а водка из овечьего молока (она обладает разогревающим действием) является лечебным средством от расстройства «слизи» и «ветра», появившегося на почве охлаждения крови.

К настойкам, содержащим *сильно-холодные элементы*, относятся все виноградные и фруктово-ягодные вина, а также фруктовые и минеральные воды. Эти напитки очень вредны пить людям с охлажденной кровью и людям с конституциями «слизь» или «ветер», а также людям, живущим в холодном климатическом поясе. Эти напитки успокаивают жизненное начало «желчи», однако людям, живущим в холодном климатическом поясе, нужно употреблять эти напитки с осторожностью (не злоупотреблять ими зимой).

### Молочные продукты.

Кумыс (кобылье молоко), овечье молоко содержат исключительно *теплые элементы*, питательны и полезны всем, согревают кровь, нормализуют сон, успокаивают жизненное начало «ветер».

Коровье молоко содержит *средние элементы*, однако содержание теплых и холодных элементов может колебаться в зависимости от состава кормов. Если сено с сухого покоса, с горной местности, то молоко содержит только теплые элементы, если же сено с болотистого места (сырого) или же смешано с кукурузой, с капустой, турнепсом, то молоко будет содержать холодные элементы. Коровье молоко и все молочнокислые продукты, а также топленое масло полезны и питательны, особенно для больных, страдающих от расстроенного «ветра». Людям конституции «слизь» молоко не рекомендуется. Им больше подойдут кисломолочные продукты, да и то свежеприготовленные, а не из холодильника.

Козье молоко содержит *холодные элементы*. Оно очень полезно для людей конституции «желчь». Женское грудное моло-



ко содержит теплые элементы, но состав его изменяется в зависимости от питания и здоровья женщины. Если кровь ее охлаждена, и она питается продуктами, содержащими холодные элементы, то молоко будет содержать холодные элементы.

**Напитки.** К напиткам относятся кисели, компоты, чай, кофе, какао, лимонады. Кофе, какао, черный байховый чай являются нейтральными продуктами в смысле элементов, но зато действуют разрушающе на сердце.

Зеленый чай является наиболее полезным напитком, который хорошо утоляет жажду, питателен, способствует обновлению крови, нормализует артериальное давление. На Востоке зеленый чай варят по-разному: с молоком, с солью, с маслом, с травами, с солонцами, с медом.

Чай с молоком и солью очищает желудочно-кишечный тракт, дезинфицирует его, разгоняет газы. Тибетцы, монголы, буряты заправляли чай мукой грубого помола, предварительно прожаренной на топленом масле. Такой чай очень питателен, мягок, легко усваивается.

На Востоке почти не пьют чай с сахаром, ведь сахар — очень иньский продукт, «холодит» кровь, способствует развитию сахарного диабета. Добавление лимона в чай также «охлаждает» кровь; передозировка витамина С приводит еще и к расстройству «ветра», а значит, и сна.

Наиболее полезен чай зеленый с молоком. Для лечения готовят «взбитый» чай: зеленый чай кипятят, добавляют топленое молоко (1 чайную ложку на 1 л жидкости), соль на кончике ножа. Такой чай можно пить 2-3 раза в день несколько дней и даже месяц.

### **Мясо и мясopодукты.**

Конина содержит *теплые элементы*. Баранина тоже содержит теплые элементы, а бульон из бараньих костей является лечебным средством при расстройстве конституции «ветер» или «слизь», восстанавливает силы.

Говядина содержит *средние или слабо-теплые элементы*.

Свинина и козлятина содержат *холодные элементы*, и поэтому чрезмерное их употребление может вызвать расстрой-



ство «ветра» и «слизи», приводящее к заболеванию почек, печени, поджелудочной железы, нервной системы и других органов.

### **Рыба и морепродукты.**

Все виды рыб и морепродуктов содержат холодные элементы. Поэтому эти продукты могут без ограничений употребляться для поддержания конституции «желчь», а люди с конституцией «ветер» и «слизь» могут употреблять их с разными специями, улучшая их вкусовые качества, ведь специи способствуют лучшему перевариванию пищи, измельчению, усвоению, а также способствуют очищению организма.

**Бульоны.** Бульон, сваренный из бараньих костей, часто употребляется в лечебных целях. Способ приготовления: *бараньи кости залить водой (один литр воды на одну пару костей) и варить в течение 5-15 минут, посолить по вкусу. Одну пару костей можно варить 3-4 раза.* стакан такого бульона снимает легкое головокружение, бессонницу, шум в ушах, этим бульоном в тибетской медицине рекомендуют запивать лекарства при расстройстве «ветра».

В старинных обычаях бурятков существовал суп хорхог, который готовили один-два раза в год в лечебных целях, для поддержания здоровья. Этот суп готовят следующим образом:

в деревянную посуду кладут кусочки свежей баранины, по кусочку от каждой кости, от всех внутренних органов, заливают водой, подсаливают. После этого кладут в посуду с таким набором мяса девять раскаленных докрасна маленьких камней, плотно закрывают крышкой эту посуду и доводят до кипения.

Такой суп восстанавливает силы, спасает от охлаждения крови, является одним из многих народных средств лечения бурятков.

**Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,**  
главный врач клиники «Наран»,  
кандидат медицинских наук.



## ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ВОПРОСЫ

В этом случае — напишите нам: 101000 г. Москва, а/я 216, «Вестник «ЗОЖ» с пометкой журнал «Предупреждение плюс», доктору Чойжинимаевой. Мы постараемся ответить на ваши вопросы.

Вы можете также связаться со Светланой Галсановной — главным врачом клиники тибетской медицины «Наран» по телефонам (495) 974-70-64, 150-74-10, 156-29-87.

С 1998 года по Соглашению между правительствами Москвы и Республики Бурятия «Наран» работает в Москве.

Это уникальное медицинское учреждение известно не только по всей России, но и в странах СНГ, в Европе и Америке, откуда приезжают на лечение пациенты. В клинике «Наран» работают высококвалифицированные врачи с высшим медицинским образованием. Среди них — кандидаты медицинских наук. Каждый из врачей клиники «Наран» прошел обучение методам восточной медицины в учебных заведениях Сибири, Москвы, Санкт-Петербурга, а также Монголии, Китая, Тибета и Индии. Они могут помочь вам при:

- остеохондрозе, ишиасе, радикулите, артрите, межпозвонковой грыже;
- сахарном диабете, ожирении и узловом зобе;
- бронхиальной астме и аллергиях;
- желче- и мочекаменной болезни (без операции);
- гипертонии и заболеваниях сердца;
- эндометриозе и миоме матки (без операции);
- псориазе, нейродермите и других заболеваниях кожи;
- импотенции и аденоме простаты (без операции);
- неврозах, заиканиях, тиках, головной боли, бессонницах;
- запорах, диарее;
- панкреатите, холецистите.

**ВСЕ КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО**

<http://www.naran.ru>  
e-mail: [mail@naran.ru](mailto:mail@naran.ru)



## СЕРЕБРЯНАЯ ВОДА - ВОЛШЕБНАЯ ВОДА

Лечебные свойства серебра изучаются врачами с середины 19-го века. Серебро обладает более мощным антимикробным эффектом, чем антибиотики. Оно оказывает губительное действие на штаммы бактерий, устойчивых к существующим антибиотикам. В настоящее время серебро рассматривается не только как металл, способный убивать микробы, а как микроэлемент, являющийся составной частью тканей любого животного и растительного организма.

В 1995 году на московском заводе «Диод», по благословению Святейшего Патриарха Московского и Всея Руси Алексия II, был разработан прибор - генератор коллоидных ионов серебра «ГЕОРГИЙ». С его помощью очень просто в домашних условиях можно изготовить лечебную «серебряную» воду.

Серебро - мощный иммуномодулятор. В суточном рационе человека в среднем должно содержаться около 90 мкг серебра. Лечебную «серебряную» воду принимают внутрь, закапывают, делают с ней примочки.

«Серебряная» вода оказывает лечебные действия при следующих заболеваниях: грипп и респираторная вирусная инфекция, заболевания лор-органов и полости рта, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы и прямой кишки, воспалительные заболевания глаз инфекционной природы, кожные, бронхо-легочные заболевания. «Серебряная» вода улучшает обменные процессы в организме.

"Серебряная" вода не только лечит, она помогает в хозяйстве: обеззараживает воду из-под крана, используется при уходе за животными и комнатными растениями; незаменима для выращивания рассады, облегчает консервирование овощей и фруктов, дезинфицирует все, что вам необходимо.

В комплект с прибором входят подробные инструкции, где указаны принципы работы прибора, способы обогащения воды ионами серебра, применение раствора разной концентрации для лечения указанных заболеваний.

Заказать генератор коллоидных ионов серебра «ГЕОРГИЙ» можно по почте. Стоимость прибора - 2950 рублей.

### «Зеленая аптека» Товары почтой

Заказать: Россия, 445005 г. Тольятти, а/я 222 (006), тел. (8-8482) 203-100, e-mail: zatlt@mail.ru Доставка товаров по почте наложенным платежом с оплатой почтового сбора.

Приобрести: г. Новосибирск, ТЦ «Зелёные купола», тел. (8-383) 292-39-36;  
г. Омск, маг. «Старт» (левый берег), тел. (8-3812) 38-58-78;  
г. Тольятти, ТД «Метелица», тел. (8-8482) 51-03-03

РАСНИ  
ЮБ МУЖ

большинство предс  
заниматься профи  
мех (хронический  
дисфункция). Э  
ного терпения.  
жали мужские нед  
м (народное наз  
жали в чай. Лечи  
ный корень», кото  
дар», остается ид  
ельно о нем гово  
Вот что говорит д  
т медицинских н  
-Кафедра Алтайск  
корень». Мы бра  
ленной предстат  
расте от 22 до 7  
тайной ложке преп  
«Красный корень»  
репаратами - наст  
Назначение наст  
ского простатита з  
ей простаты восста  
«Красному корню» с  
дем это, ведь «Кра

Спрашивайте

Заказы

компа

8-800-200-52-51

При заказе 3

Цен

за 1 флакон

Предло

Заяв

Тел. /



# Настойка

## «КРАСНЫЙ КОРЕНЬ®» —

### чтоб мужчина был доволен

Большинство представителей сильного пола не любят лечиться, тем более заниматься профилактикой болезней. Даже если речь идет о мужских проблемах (хронический простатит, аденома предстательной железы, эректильная дисфункция). Эти проблемы не решаются в одночасье, они требуют большого терпения. Чего мужчинам как раз и не хватает. Поколениями лечили мужские недуги дикорастущим растением Алтайских гор — копеечником (народное название — красный корень). Его настаивали на водке, добавляли в чай. Лечиться так считалось по-мужски. И сегодня настойка «Красный корень», которую выпускает только фармацевтическая компания «Эвалар», остается идеальным средством от мужских недугов и проблем. Правильно о нем говорят: «Проверено веками — доказано врачами».

Вот что говорит доцент кафедры Алтайского медуниверситета, кандидат медицинских наук Борис Иванович Козлов:

— Кафедра Алтайского медуниверситета изучала действие настойки «Красный корень». Мы брали две группы пациентов — с хроническим простатитом и аденомой предстательной железы 2-й и 3-й степени — по 60 человек в возрасте от 22 до 70 лет. В течение 50 дней больные принимали по 1 чайной ложке препарата 2 раза в день. Исследование показало, что настойка «Красный корень» по эффективности можно сравнить с лекарственными препаратами — настолько очевиден положительный результат.

Назначение настойки «Красный корень» в комплексном лечении хронического простатита заметно снижало боль и воспаление, а у больных с аденомой простаты восстанавливалась сексуальная функция! Мужчины даже дали «Красному корню» свое название — секс-настойка. И мы, медики, подтверждаем это, ведь «Красный корень» действительно возвращает интерес к жизни.

**Спрашивайте настойку «Красный корень» в аптеках!**

**Заказывайте по телефону компании «Эвалар»:**

8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

При заказе 3 флаконов — **СКИДКА!**

Цена со скидкой

за 1 флакон (100 мл) — 130 руб.

Предложение действует до 01.06.06 г.

Заявки по адресу: 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6,

ЗАО «Эвалар».

Тел./факс: (3854) 39-00-50; [www.evalar.ru](http://www.evalar.ru)

«Линия Здоровья «Эвалар»:

консультации врача в Москве

(495) 101-40-74 или

в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62

**«ЭВАЛАР» — здоровья дар!**







«У меня обнаружили три узла в щитовидке и направили на операцию... Слышала, гомеопатией можно это вылечить. Посоветуйте недорогой, проверенный центр...»

Попова А.И., 58 лет, Орел.

Нам приходит много благодарных писем от читателей, вылеченных гомеопатами объединения гомеопатических центров «АКОНИТ». Отзывается гл. врач, к.м.н. Е.Г.Воронкова: «За 15 лет работы мы помогли сотням тысяч пациентов с заболеваниями щитовидной железы. Рассасывание узлов и кист происходит у всех больных за 6-8 месяцев. Нет необходимости в операции или приеме гормонов. Только индивидуально подобранная гомеопатия!»



«Уже 4 года пытаюсь сама вылечить миому матки и кисту яичника. Что только не перепробовала! От операции отказалась сразу, а что делать — не знаю...»

Исаева И.К., 48 лет, Пенза.

«Самолечение не поможет — диагнозы серьезные. Но повода для беспокойства не будет, если обратиться к нашим специалистам — они справляются в этих заболеваниях за 4-6 месяцев. Так что не теряйте зря время!»



«У меня «букет» болезней — давление, сердце, печень, запоры. Может, стоит почитать это все гомеопатией?»

Ветрова Е.Н., 69 лет, Псков.

«Гомеопатия излечивает очень многие болезни, действует быстро и радикально. За полгода гомеопатического лечения и следа от этих заболеваний не останется!»

Тел.: (495) 268-5813, 268-3343, 782-8138  
ежедневно с 9.00 до 21.00

Очки  
Очки д  
Фирм  
Заказывайте наш  
наложенным пла  
при получении. По  
более 8% от ст  
жите названи  
товаров, се  
карточке и  
из адресо  
121099, Мо  
150014, Яр



## Доктор Вижн

«Я поверила, что человек, сегодня для меня...  
увидит строчку офтальмологической таблицы, через три – четыре месяца увидит буквы четвертой, пятой и даже седьмой строки, но уже без очков?»

«Я тоже не поверила, — пишет В.Иванова (39 лет). — Страдала близорукостью (-5), очень уставали глаза (работаю сборщицей). Очки «Супер-Вижн» мне подарила дочь. Пользовались всей семьей. Через четыре месяца дочь сняла линзы, а я — свои старые очки. Большое спасибо!»

Таких писем десятки и сотни. От пенсионеров и школьников, рабочих и студентов — всех, кому помогли очки «Супер-Вижн», кто избавился от близорукости, дальнозоркости и астигматизма.

Секрет очков «Супер-Вижн» прост: вместо линз — тонкие пластины с множеством специальных отверстий.

Очки помогают остановить развитие катаракты, восстановить зрение после операции. Офтальмологи утверждают: такого эффекта не добиться ни хирургическим путем, ни с помощью известных методов тренировок. Недаром очки-тренажеры сертифицированы и рекомендованы Минздравом. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5 – 1 единицу в месяц, снимают ощущение тяжести,

жжения, «песка» в глазах. Тренируют и укрепляют мышцы глаз.

У детей, кстати, эффект достигается еще быстрее и носит более стойкий характер. Как, например, это произошло у восьмилетнего Дениса Соловьева. «У сына прошло косоглазие и близорукость, — пишет его мама, Инна Александровна, — врач нам не поверил, что за какой-то месяц использования ваших очков, произошли такие изменения...»

Как просто: 15 – 40 минут тренировок в день — и вы взглянете на мир ясными, своими глазами.

Все в ваших руках!

Цена: 580 рублей.



Очки для водителей «Антифары» 250 рублей.  
Очки для работы на компьютере — 250 рублей.  
Фирменный футляр для очков — 100 рублей.

Заказывайте наши товары почтой, наложенным платежом с оплатой при получении. Почтовый сбор — не более 8% от стоимости заказа. Укажите название и количество нужных товаров, свой адрес на почтовой карточке и отправьте ее по любому из адресов:

121099, Москва, а/я 17, «Доктор Вижн»  
150014, Ярославль, а/я «Доктор Вижн»

По телефону: (4852) 720-832,  
на нашем сайте: [www.doctorvision.ru](http://www.doctorvision.ru).  
Для получения бесплатного каталога наших товаров, отправьте по почте или позвоните по телефону.  
Фирменные магазины «Доктор Вижн»:  
Сочи, Старая Мацеста, Ванное здание, павильон 18-19.  
Ярославль, ул. Свердлова, 53,  
«Звездочка», отдел «Чудо-лекарь».

Все наши товары сертифицированы



КОМПАНИИ  
**Доктор Вижн**

Вы поверите, что человек, сегодня едва различающий в толстых линзах вторую строчку офтальмологической таблицы, через три – четыре месяца увидит буквы четвертой, пятой и даже седьмой строки, но уже без очков? «Я тоже не поверила, — пишет В.Ивлева (39 лет). — Страдала близорукостью (-5), очень уставали глаза (работаю сборщицей). Очки «Супер-Вижн» мне подарила дочь. Пользовались всей семьей. Через четыре месяца дочь сняла линзы, а я — свои старые очки. Большое спасибо!»

Таких писем десятки и сотни. От пенсионеров и школьников, рабочих и студентов — всех, кому помогли очки «Супер-Вижн», кто избавился от близорукости, дальнозоркости и астигматизма.

Секрет очков «Супер-Вижн» прост: вместо линз — тонкие пластины с множеством специальных отверстий.

Очки помогают остановить развитие катаракты, **восстановить зрение** после операции. Офтальмологи утверждают: такого эффекта добиться ни хирургическим путем, ни с помощью известных методов тренировок. Недаром очки-тренажеры сертифицированы и рекомендованы Минздравом. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5 – 1 единицу в месяц, снимают ощущение тяжести,



жжения, «песка» в глазах. Тренируют и укрепляют мышцы глаз.

У детей, кстати, эффект достигается еще быстрее и носит более стойкий характер. Как, например, это произошло у восьмилетнего Дениса Соловьева. «У сына прошло косо-

глазие и близорукость, — пишет его мать Инна Александровна, — врач даже поверил, что за какой-то период использования ваших очков, произошли такие изменения...»

Как просто: 15 – 40 минут тренировок в день — и вы взглянете на мир ясными, своими глазами.

Все в ваших руках!

**Цена: 580 рублей.**

**Очки для водителей «Антифары» 250 рублей.**

**Очки для работы на компьютере — 250 рублей.**

**Фирменный футляр для очков — 100 рублей.**

Заказывайте наши товары **почтой**, наложенным платежом с оплатой при получении. Почтовый сбор — не более 8% от стоимости заказа. Укажите название и количество нужных товаров, свой адрес на почтовой карточке и отправьте ее по любому из адресов:

**121099, Москва, а/я 17, «Доктор Вижн»**  
**150014, Ярославль, а/я «Доктор Вижн»**

По телефону: **(4852) 720-832**,  
на нашем сайте: **www.doctorvision.ru**.  
Для получения бесплатного каталога наших товаров, отправьте по почте или позвоните по телефону.  
Фирменные магазины «Доктор Вижн»:  
**Сочи, Старая Мацеста, Ванное здание, павильон 18-19.**  
**Ярославль, ул. Свердлова, 53, «Звездочка», отдел «Чудо-лекарь».**

Все наши товары сертифицированы



Живые витамины природы от Мерцаны

# СПИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Как попасть в природный санаторий?

Шекспир называл сон «главным лакомством на жизненном пиру». Но знаете ли вы, что это «лакомство» является еще и сильным лекарством? Сон – это настоящий природный санаторий, врачующий тело и душу. Но с годами мы теряем способность излечиваться во сне, и становимся беззащитными перед болезнями...

**Ирина Семеновна, пенсионерка:**

Поздняя осень – беда для всех стариков. На улице то холод, то дождь, начинают болеть суставы, давление скачет, сердце шалит – не знаешь, за какое лекарство хвататься. А у нас в поликлинике как раз новый участковый появился – говорят, хороший специалист. Вот я и пошла к нему проконсультироваться. Врач меня осмотрел, и вдруг спрашивает – а хорошо ли вы спите? Тут уж я удивилась! Бессонница – это же обычное стариковское дело. А он мне: от плохого сна все болезни приключаются. Отдыха организм не получает, а тут еще ему дополнительный стресс – перемена погоды, первые холода. Вот вам и обострение! В общем, вместо рецепта получила я на-

правление в Сомнологический центр...

**Игорь Константинович, врач-сомнолог:**

Я направил пациентку на полисомнографию. Это один из самых современных методов исследования и выявления возможных причин нарушений сна. Пока вы спите, ваши реакции регистрируются датчиками. А потом на основе показаний составляется специальный график – гипнограмма. В данном случае налицо была картина классической инсомнии: нарушения естественных фаз сна, трудности с засыпанием, частые пробуждения. Конечно, вынести такую нагрузку длительное время невозможно, поэтому и начались болезни...

Я рекомендовал Ирине Семеновне средство, естественным путем восстанавливающее сон – капли Морфей торговой марки Мерцана. В составе Морфея сохранен уникальный комплекс живых витаминов природы – биофлавоноидов. В природе флавоноиды скапливаются в наиболее ценных частях растений, отвечая за их рост и защиту от бо-

лезней. Живые витамины легко усваиваются человеческим организмом, поэтому Морфей действует быстро и четко, убирая любые нарушения нервной системы – стресс, бессонницу, тревожные состояния. Кроме того, регулярный прием Морфея способствует постепенному уменьшению дозы лекарств. Поэтому врачи рекомендуют Морфей при комплексном лечении сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии и болезней суставов.

**Ирина Семеновна:**

Через месяц пришла я к Игорю Константиновичу чтобы спасибо сказать – здоровье-то на поправку пошло! Кстати, сын и невестка себе тоже Морфей купили – в форме спрея. И с собой носить удобно, и пользоваться легко. В общем, Морфей всей нашей семье помог нервы и здоровье сохранить.

**Капли «Морфей» для взрослых и «Баю-Бай» для детей – живите без стресса, спите на здоровье!**



Товар сертифицирован. РУ № 005401. Р. 643 01 2003

ISSN 1812-1764

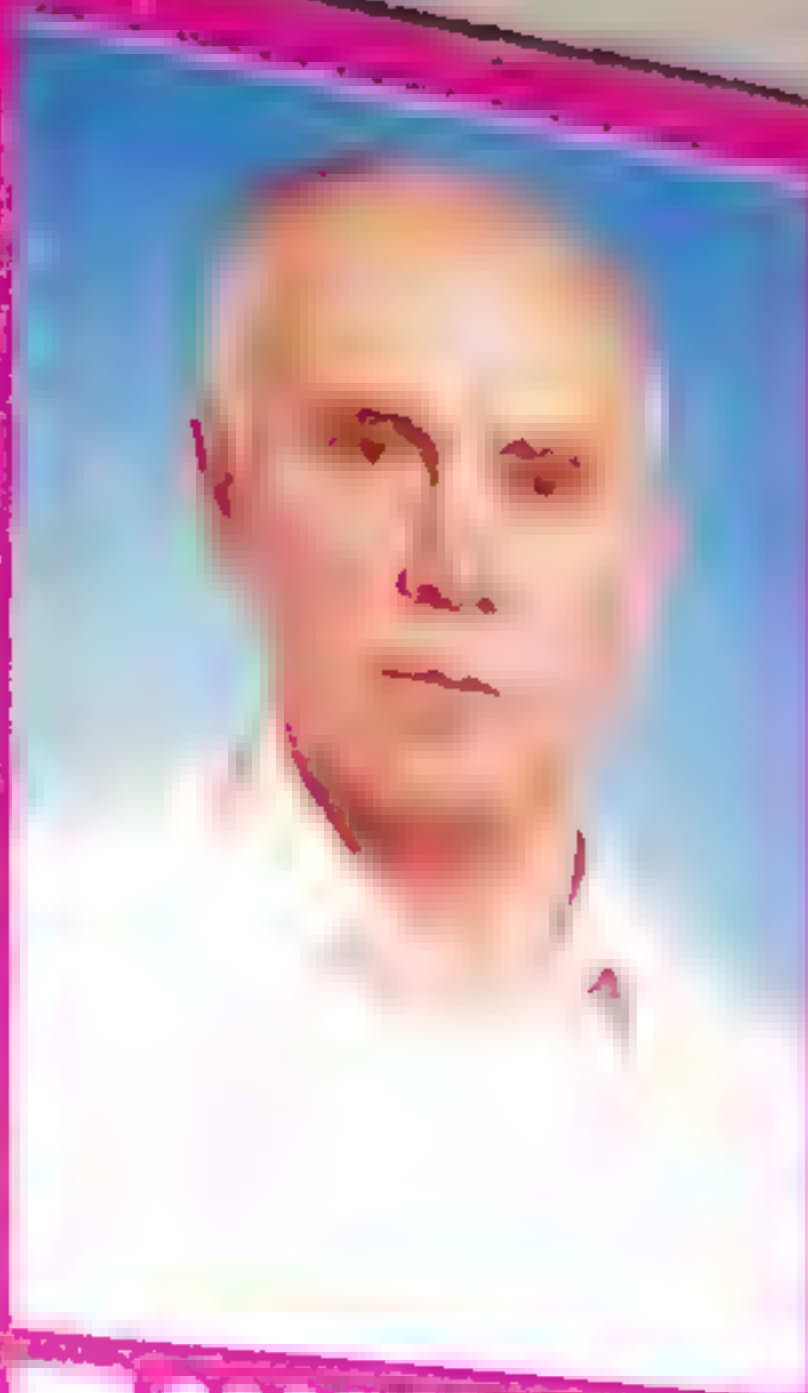


9 771812 176009

Спрашивайте в аптеках Вашего города. Горячая линия: Москва - 101-44-54  
Россия - 8-800-200-0280 (бесплатно), [www.mercana.ru](http://www.mercana.ru)



БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"



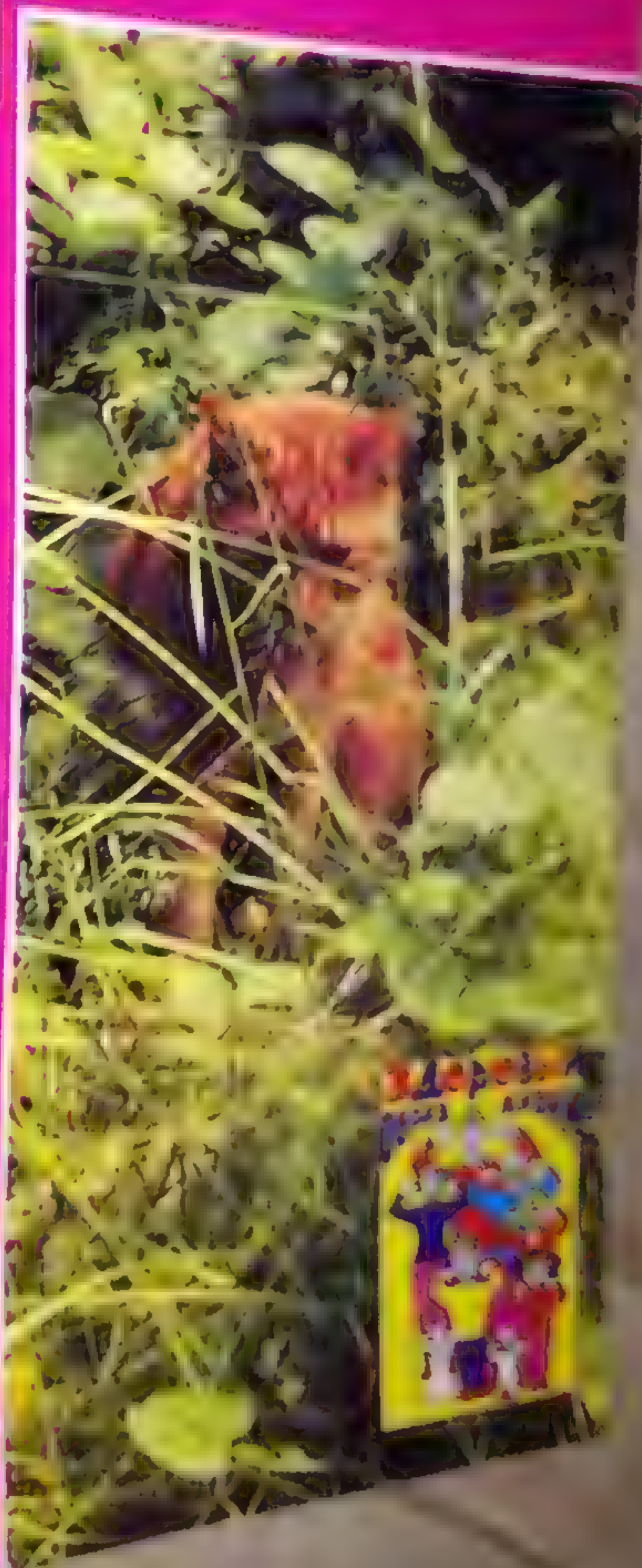
2005 №3/27/

ПЛЮС

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

Беседы  
с доктором Печеневским





БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

2005 №3/27

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

## БЕСЕДЫ С ДОКТОРОМ ПЕЧЕНЕВСКИМ

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»  
Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты,  
посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение  
данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только  
с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни».  
Литературная обработка писем и материалов осуществлена  
редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2005

*Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ*

*Директор Владимир МОРОЗОВ*

*Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО*

*Редактор Ольга БЛИНОВА*

*Верстальщик Жанна АГАПОВА*

*Художник Марон КАЗАК*

*Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ*

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000  
Идет подписка на издание в почтовых отделениях  
по следующим каталогам:

**каталог "Почта России", индексы**  
**99609** (3 номера в полгода), **24222** (6 номеров в полгода);  
**каталог "Роспечать"**  
**и каталог "Пресса России", индексы**  
**41777** (3 номера в полгода), **19777** (6 номеров в полгода)

Подписано в печать 24.05.2005 г. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага  
газетная. 4 печ. л. Тираж 252 500 экз. Цена свободная. Заказ № 983  
Редакция вестника «Здоровый образ жизни»  
101000 Москва, Армянский пер. 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны:  
отдел подписки: (095) 261-62-93; редакция и отдел писем: (095) 215-39-26,  
216-36-34 (факс). E-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru

Отпечатано в ФГУП «Издательство и типография газеты "Красная звезда"».  
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.



# СОДЕРЖАНИЕ

От редактора .....	4
ТРАВЫ И МЫ .....	6
СЕКРЕТЫ ЗАГОТОВКИ И ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ .....	11
ФИТОЛЕЧЕНИЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА .....	20
ПО КАМЕШКУ, ПО КАМЕШКУ – И НЕТ БОЛЕЗНИ	
Мочекаменная болезнь с формированием уратных камней .....	24
Мочекаменная болезнь с оксалатными камнями .....	33
Мочекаменная болезнь с образованием фосфатных камней .....	40
ЛЕЧЕНИЕ ПИЕЛОНЕФРИТА, ЦИСТИТА, ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТА, ПРОСТАТИТА, АДЕНОМЫ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	
Хронический пиелонефрит .....	48
Хронический цистит .....	55
Хронический гломерулонефрит .....	56
Хронический простатит .....	57
Аденома предстательной железы .....	59
МАСТОПАТИЯ – КОВАРНЫЙ ПРЕДВЕСТНИК .....	63
ЧТОБЫ ПЕРЕЖИТЬ ХИМИОТЕРАПИЮ, ПРИДЕТСЯ ПОПОТЕТЬ.. .....	66
ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ГЕПАТИТАХ .....	74
КАК БОРОТЬСЯ С ОЖИРЕНИЕМ .....	82
ФИТОТЕРАПИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ....	86
ХРОНИЧЕСКИЙ НЕЙРОДЕРМИТ .....	90
СИСТЕМА ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА .....	93
Очищение ЖКТ .....	94
Очищение печени и нормализация обмена веществ .....	95
Очищение крови и сосудов .....	97
Очищение почек и суставов .....	98
Восстановительный курс .....	100
ФИТОВАННЫ И ОБЕРТЫВАНИЯ .....	101
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	103
ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАСТОЯ ТРАВ .....	103
Классический способ .....	103
Народные методики .....	103
ОТВАРЫ .....	104
Классический способ .....	104
Народные методики .....	104



НАСТОЙКИ .....	105
ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОКОВ .....	105
МАЗИ .....	106
КРЕМЫ .....	106
ИНГАЛЯЦИИ .....	106
СОКИ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ .....	106
Сок аира .....	108
Сок барбариса .....	109
Сок березы .....	110
Сок брусники .....	110
Сок бузины .....	110
Сок болиголова .....	111
Сок галеги .....	111
Сок горицвета .....	112
Сок гречихи .....	112
Сок донника .....	113
Сок дурнишника .....	113
«Живой сок» из более чем 20 растений .....	113
Сок жостера .....	114
Сок зверобоя .....	114
Сок калины .....	115
Сок каштана .....	115
Сок клюквы .....	116
Сок крапивы .....	116
Сок кувшинки .....	117
Сок лоха .....	117
Сок лопуха .....	117
Сок лука .....	118
Сок мяты .....	118
Сок облепихи .....	119
Сок одуванчика .....	119
Сок омелы .....	119
Сок молодого грецкого ореха .....	120
Сок пастушьей сумки .....	120
Сок подорожника .....	121
Сок полыни .....	121
Сок пустырника .....	122
Сок репешка .....	122
Сок рябины .....	123
Сок софоры .....	123
Сок сурепки .....	124
Сок терна .....	124
Сок тысячелистника .....	124
Сок цикория .....	125
Сок череды .....	125
Сок черемухи .....	126
Сок черноплодной рябины (аронии) .....	126
Сок чистотела .....	127
Сок шиповника .....	127



## ОТ РЕДАКТОРА

Этот выпуск «Предупреждения плюс» целиком посвящен лечению травами. Мы специально подгадали с этим к началу лета, когда надо собирать и заготавливать лекарственные растения. Многие, между прочим, делают это на протяжении уже долгих лет и считают заготовку трав чуть ли не более важным занятием, чем выращивание на своем участке овощей и фруктов. Их, дескать, и купить можно, и та же картошечка на рынке сейчас не то, что в советские времена, а одна к одной, чистая, без порезов и вмятин, без гнили и слизи, рассыпчатая и ароматная, когда сварить или запечешь с кожурой, нашпиговав предварительно салом. Конечно, цены на такую картошку, да и на прочие фрукты-овощи, тоже не советские. Вот именно, если бы не эти самые цены...

А цены на лекарства?! Бесплатных теперь нет. Но надо признать, что и раньше были в наличии далеко не все. Кроме того, из аптек тихо и незаметно испарились дешевые и эффективные средства. Например, тот же «уродан», который хорошо справлялся с растворением солей в суставах и стоил копейки, исчез, будто корова языком слизала. Куда подевались отечественные недорогие мази? Не выгодно, видимо, нашей фармацевтической промышленности выпускать эти самые дешевые и эффективные препараты. Я не говорю о тех глубинках нашей необъятной страны, куда лекарства и вовсе не доставляют, ибо покупать их там людям просто не на что, и, стало быть, им приходится рассчитывать только на себя да на матушку-природу. Вот почему лечение травами — зачастую единственный доступный способ поправить здоровье.

Но дело, конечно, не только в экономике. Давайте, как говаривал Козьма Прутков, узрим корень проблемы. Современную медицину нельзя назвать единой наукой. Она раскололась на сотни направлений, каждое из которых так глубоко и «продвинуто», что врачи стали узкими специалистами, заслонившись от единого организма, от человека в целом тесными рамками исследований, трудов и диссертаций, по-

священ  
отдел  
дит к  
логи  
диоло  
риваю  
ствен  
Дейст  
правле  
томов  
надол  
органи  
дестру  
предст  
ни ост  
ведет?  
страда  
лекарс  
более  
исходи  
чина за  
бокие  
Где  
сейчас  
что спа  
пающи  
вполне  
ностей  
Многи  
рынке  
ставил  
ких тра  
доста  
сбор и  
но буд  
болезн  
действи  
помога



священных какому-нибудь одному процессу внутри одной, отдельно взятой клетки или группы клеток. Все это приводит к тому, что у нас есть хирург-гинеколог и хирург-маммолог и гомеопат-окулист, а гастроэнтеролог, терапевт и кардиолог — врачи совершенно разных направлений, рассматривающих пациента сугубо под своим углом зрения. Естественно, что и разработка лекарств идет в этом же русле. Действие многих препаратов до чрезвычайности узко направлено, причем нацелено в основном на устранение симптомов заболевания. Да, симптомы устраняются, впрочем, не надолго. Ведь что такое симптом заболевания? Это сигнал организма о том, что в его работе произошел сбой и начались деструктивные, то есть разрушительные, процессы. А теперь представьте — вы заглушили симптом, а причина-то болезни осталась! Процесс, как говорится, идет, но к чему он приведет?.. Например, препараты, снижающие давление. Те, кто страдает гипертонией долгие годы, знают, что со временем лекарства перестают помогать, приходится переходить на более сильные, потом — на еще более сильные. Это происходит как раз потому, что устраняется симптом, а не причина заболевания, и оно со временем приобретает более глубокие формы. И так почти во всем.

Где же выход? Ответ прост, как три копейки. Впрочем, сейчас такой монеты уже нет, но не в этом дело. А дело в том, что спасение утопающих, как известно, дело рук самих утопающих. И фитотерапия на этом пути — одно из первых и вполне действенных средств. Только не нужно бояться сложностей сбора, приготовления и приема настоев и настоек. Многие травы сейчас можно купить, если не в аптеке, так на рынке. Кстати, при подготовке материалов этого номера мы ставили себе задачу избежать в сборах экзотических и редких трав, доступных немногим. В конце концов, если вы не достали 1-2 компонента, не страшно. Начинайте принимать сбор и без них. Результат все равно будет, может, чуть позже, но будет обязательно. Главное, помните, что вы боретесь с болезнью, а не с ее симптомами. Вам не грозят побочные действия, которые бывают хуже самого заболевания. Вам помогает Природа, и вы — ее часть.

Главный редактор журнала  
«Предупреждение Плюс»  
Сергей АНДРУСЕНКО.



## ТРАВЫ И МЫ

*Благодарю свою маму  
за науку любить травы и людей*

В нашей семье траволечением занимаются давно. Моя мама — Мария Тимофеевна Печеневская знает от своего отца Тимофея Корнеевича Моисеенко, что, по крайней мере, 3-4 поколения наших предков, живших на Черниговщине и в Белоруссии, лечили людей травами.

Мой дед — Тимофей Корнеевич прожил нелегкую, но яркую и интересную жизнь. С детства помогал родителям в заготовке лекарственных растений, приготовлении различных лекарственных форм, изучал их свойства. До революции служил в царской армии, в годы «шатаний» воевал у Деникина, затем у Щорса, потом восстанавливал народное хозяйство, был председателем колхоза. В сталинские времена его сослали в Краслаг по 58-й статье, а после реабилитации наградили орденом Трудового Красного Знамени. Но он никогда не терял веру в добро, в людей, всегда старался помочь им: занимался целительством, собирал травы, изучал их свойства. Потом передал свой опыт детям, внукам и правнукам, научив нас по-иному смотреть на окружающий мир, ценить в нем красоту и гармонию. Умер Тимофей Корнеевич в 1994 году в возрасте 96 лет.

Его дочь — Мария Тимофеевна продолжает дело нашей семьи. Сегодня, в свои 83 года, она сохраняет хорошее здоровье, бодрость, ведет активный образ жизни — собирает лекарственные растения, принимает больных. Осенью 1995 года мои родители Василий Яковлевич и Мария Тимофеевна отпраздновали свою золотую свадьбу. Изредка мама приезжает к нам в Москву, где у нее тоже есть пациенты.

Так уж получилось, что и я с детства в силу семейных традиций всегда был связан с травами. После медицинско-



го училища окончил в 1972 году Военно-медицинскую академию, потом биофак МГУ, но совершенствовать свои знания продолжаю и сегодня.

Летом вся наша семья собирается вместе. В период заготовки трав у нас обычно ведутся диспуты по вопросам лечения различных болезней, какую рецептуру использовать для приготовления того или иного препарата.

Поэтому застать в городе кого-нибудь из членов нашей семьи летом бывает трудно.

В официальной медицине России используется около 200 лекарственных растений. В народной применяется значительно большее количество трав. Наша семья пользуется прописями, в состав которых входит около трехсот наименований трав, цветов, корней и плодов.

Лечебные свойства растений определяются наличием в их тканях природных соединений, обладающих биологической активностью, то есть способностью воздействовать на процессы в организме — кровообращение, дыхание, пищеварение, иммунитет и пр. К ним относятся белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, ферменты, эфирные масла, слизи, дубильные вещества, природная вода и макро- и микроэлементы. Каждое из них представляет колоссальную ценность для человека. Об этом много пишется в настоящее время. Рассмотрим только одну группу веществ — витамины. Известно, что население нашей страны испытывает постоянный их дефицит. Последние исследования в этой области медицины показывают, что использование искусственно синтезированных или промышленно выделенных витаминов часто остается малоэффективным, а иногда даже приносит вред. Применение витаминов растений и пищевых продуктов, как доказано, дает мягкий и более действенный эффект.

Современные лекарственные средства, приготовленные из растительного сырья, имеют в своей основе чистые вещества, выделенные путем сложных технологий. С одной стороны, это, казалось бы, хорошо — врач может назначить



больному то или иное лекарство в строго определенной дозе и рассчитывать на определенный лечебный эффект. Но, к сожалению, не всегда так бывает. Каждый организм индивидуален и разные заболевания по-разному протекают. Именно поэтому применение лекарственных форм с более широким извлечением (настои, настойки, отвары, экстракты и др.) из природного сырья оказывает на больного человека разностороннее мягкое и длительное действие. Материя природы мудра, и люди еще долго будут черпать из ее сокровищницы знания и опыт.

Большой интерес к лечению лекарственными растениями в наше время объясняется рядом причин, главные из которых мы сейчас рассмотрим.

Большинство лекарственных растений имеют низкую токсичность, что облегчает их применение для широкого круга больных различного возраста и пола.

В каждом лекарственном растении всегда присутствует несколько действующих веществ: витамины, ферменты, минеральные соединения. Это настоящая природная лаборатория синтеза здоровья. Травы, как правило, действуют мягко, и очень редко их применение дает побочное действие.

Лекарственные растения имеют широкий спектр применения, что позволяет при лечении назначать минимально возможные (в гомеопатии, например, применяются разведения до миллионных долей грамма!) дозы трав и без вреда для больного увеличивать их многократно.

Давно доказано, что лекарственные растения в отличие от синтезированных фармакологических средств не вызывают уродств у плода и не влияют на наследственность человека.

Травы сравнительно доступны и дешевы, их можно выращивать на приусадебном участке или на даче. Имея начальные знания и небольшой опыт, можно самостоятельно собирать, сушить и использовать их в домашнем лечении.

Многие травы обладают сходными свойствами и действием, поэтому в случае отсутствия какой-нибудь можно заменить одну на другую.



Лекарственные формы из растений просты в приготовлении и не подлежат длительному хранению — их делают обычно непосредственно перед употреблением.

Очень важной особенностью лекарственных растений является то, что их применение не ведет к возникновению устойчивых форм микробов, а, следовательно, при правильном лечении возможность рецидивов заболеваний, вызванных болезнетворными бактериями, снижается.

Низкая токсичность и большая терапевтическая широта позволяют применять их длительно, не опасаясь возможности накопления в организме.

Сегодня уже немногие будут оспаривать то положение, что одним из лучших методов восстановления утраченного или ослабленного иммунитета является применение трав и препаратов из них.

И еще одно положительное качество — фитотерапия успешно сочетается с современным медикаментозным лечением. Уменьшить побочное действие синтетических лекарств можно, применив травы, гомеопатию, продукты пчеловодства, водолечение, диетотерапию, иглотерапию.

Еще один важный аспект применения лекарственных растений — профилактика заболеваний. Состояние окружающей среды в последнее время вызывает большие опасения за нашу жизнь и людей последующих поколений. Отравлению подвергается не только человек. В равной степени это животный мир и биосфера. Промышленность стала источником сернистых и углеводородных соединений, агрессивных химических веществ: нефтепродуктов, тяжелых металлов, фторорганических соединений. Транспорт отравляет окружающую среду, выбрасывая в атмосферу углеводород, тяжелые металлы. Сельское хозяйство постепенно приходит в негодность из-за засоренности почвы минеральными удобрениями, инсектицидами, нитратами и другими агрессивными веществами. К сожалению, этот список можно продолжать бесконечно долго.

Теперь нашим читателям должно быть понятно, какая важная задача стоит перед человечеством и природой по обез-



вреживанию миллиардов тонн техногенного мусора, ограждению людей от его пагубного влияния и сохранению человека как биологического вида. Это как раз та область, где без "помощников и защитников" — лекарственных растений не обойтись.

АВТОР ВЫРАЖАЕТ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ ЗА ПОМОЩЬ  
В ПОДГОТОВКЕ МАТЕРИАЛОВ  
СВОЕМУ СЫНУ  
АНДРЕЮ ПЕЧЕНЕВСКОМУ .

ПР

Дан  
письмо  
расска  
загото  
карст  
рапев  
Васил  
нято с  
котор  
предъя

Где  
Мн  
сырье  
объек  
ки, св  
ков да  
шнюю  
ные и  
рует с  
Ка  
От  
мисти  
травы  
Часто  
здоро



# СЕКРЕТЫ ЗАГОТОВКИ И ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

---

*Данная публикация является ответом на многочисленные письма и звонки в редакцию, в которых выражалась просьба рассказать в наиболее доступной форме о методах и приемах заготовки, хранения и использования природного сырья из лекарственных растений. Мы обратились к опытному фитотерапевту, автору ряда публикаций в нашей газете Александру Васильевичу ПЕЧЕНЕВСКОМУ, чтобы он поделился, как принято сейчас говорить, «секретами зеленой аптеки», опытом, который накоплен в его семье, и требованиями, которые предъявляются фармакопеей России.*

## **Где собирать лекарственные травы?**

Мы собираем и рекомендуем читателям заготавливать сырье вдали от городов (не менее 100 км), промышленных объектов, других источников загрязнения (скотомогильники, свалки, радиоактивные объекты — независимо от сроков давности). Известно, что многие растения, очищая внешнюю среду, накапливают тяжелые металлы, радиоактивные и вредные вещества (например, одуванчик аккумулирует свинец).

## **Как собирать лекарственные растения?**

Отправляясь на природу, постарайтесь сохранять оптимистический настрой и хорошее настроение. Особенно, если травы собираете не только для собственного употребления. Часто так и происходит, вы ведь всегда делитесь «запасами здоровья» с близкими и друзьями. Перед выходом определи-



тес, что подлежит сбору, какой вид растения, посмотрите в книге еще раз, как оно выглядит, в какой период в нем содержится наибольшее количество действующих веществ, в каких частях растения они сосредоточены. Приготовьте одежду и обувь по погоде и условиям местности. Важно иметь инструменты сбора — ножи, серп, лопату, фартук и мешки.

### Как правильно сушить растения?

Собранные растения раскладывают в тени, в хорошо проветриваемом помещении, в 1-2 слоя. Лучше 2-3 раза в день перемешивать, для того чтобы сушка шла равномерно. На солнце сушат корни и некоторые цветы.

Есть группа растений (чистотел и др.), которые традиционно собирают во время цветения. А это в средней полосе приходится на апрель-май. Можно ли высушить на чердаке в апреле чистотел? Нет. Начнется ферментация, и сырье будет содержать меньше действующих веществ. Как лучше тогда поступить? Нужно сушить его при повышенной температуре  $+30^{\circ}-40^{\circ}\text{C}$  и с хорошей вентиляцией, предварительно порезав траву. Но и срок сбора неудачный. Научные исследования доказывают, что трава чистотела содержит максимальные количества действующих веществ в период образования первых стручков. А это уже июнь.

### Нужно ли мыть травы перед сушкой?

Ни в коем случае. Ведь вы собираете их вдали от источников загрязнения, как мы договорились. В этих местах на поверхности растений может скапливаться естественная пыль, состоящая из частиц других растений, насекомых и почвенной пыли. И весовая доля таких загрязнений не превышает 1%. Кроме того, вы знаете, что в дождь и с росой травы не собирают, так как это резко снижает их качество — листья буреют, развиваются плесневые процессы и пр.

Что касается корней, то чаще всего они требуют дополнительной очистки — землю нужно стряхнуть, обрезать или счистить подгнившие части, смыть оставшуюся почву, разрезать (если корни толстые) и сушить на солнце или при повышенной температуре.

Это  
сохран  
Для  
высить  
мендую  
миться  
ти прим  
совет н  
где и ка  
Для  
тотера

Ка  
котор  
ются  
При  
дисфу  
циклу  
ний с  
 лечеб  
дах, б

Н  
до ед  
дней  
нент  
пенн  
емле  
всеп  
крес  
м  
мес  
пре

кур  
тер  
(60  
на



Это убережет сырье от порчи и позволит максимально сохранить действующие вещества.

Для того чтобы усилить целебные свойства растений и повысить эффективность их использования, настоятельно рекомендую предварительно в справочнике внимательно ознакомиться с рубриками «Фармакологическое действие» и «Области применения в медицине». Многие из вас не врачи, но такой совет не навредит даже и врачу. Собирая, повторяйте про себя, где и как лучше использовать данную травку.

Длительность лечения травами и другие особенности фитотерапии.

Как правило, лечение травами длится 1,5-2 месяца. В некоторых случаях (заболевания щитовидной железы) требуются весенне-осенние лечебно-профилактические курсы. При гормональных нарушениях у женщин (мастопатия, дисфункция и пр.) лечение «привязывается» к месячному циклу. При лечении атеросклероза, хронических заболеваний суставов, ишемической болезни, рассеянного склероза лечебные курсы могут быть от 6 до 8 месяцев. При простудах, бронхитах, гриппе лечение составляет 10-15 дней.

Настои и отвары трав обычно принимают за 20-30 минут до еды 3-4 раза в день. Начинать фитолечение в первые 3-5 дней лучше с небольших доз. Это же относится и к компонентам. Особенно людям пожилого возраста лучше постепенно вводить в сборы все травы, отмечая для себя, что приемлемо, а что — нет. Другого выхода нет, так как даже врач не всегда в состоянии предположить возможную реакцию конкретного организма на то или иное растение.

Между курсами лечения можно делать перерывы: 1-2-4 месяца и более. Если состав трав меняется, то лечение не прерывается.

Чтобы рассчитать вес сбора или отдельного растения на курс лечения, следует руководствоваться следующими критериями: курс лечения, как правило, составляет 2 месяца (60 дней), дневная доза — 1 ст. ложка (7 г). Следовательно, на месяц потребуется 420 г сырья.



**Как долго сушить и когда прекращать сушку?**

Трава по стандартам не должна содержать влаги более 12-14%. А как это узнать?

Если указывается в описании, что готовой продукции (сырья) при сушке выходит 20%, то, собрав 10 кг травы, после сушки у вас будет ее только 2 кг. Этот математический метод не всегда приемлем. Требуется взвешивание до и после, вычисление, что не каждому под силу. Если стебель растения не гнется, а ломается с характерным треском, его можно складывать на хранение. Сложнее с ягодами, корнями. Их можно и пересушить (но не перегреть в сушилке!).

Следует учитывать, что сырье некоторых растений гигроскопично, то есть может вбирать влагу из воздуха (например, осенью или в дождливую погоду). Позаботьтесь в этих случаях о герметичности хранения. Не держите травы в гаражах или у источников испарений различных жидкостей и веществ. Это тоже снижает их ценность, появляется опасность накопления ядовитых веществ.

**Как долго можно пользоваться своими заготовками?**

Главный и основной принцип лечения травами в нашей семье — использовать любые заготовки в течение только одного года. И это при условии правильного сбора, сушки, хранения! Да, есть выработанные нормы и стандарты, где указывается, сколько времени может храниться то или иное растение или его часть. Но лучшего качества, к примеру, будет корень девясила в течение первого года после сбора. На второй год действующих веществ станет меньше на 10%, на третий на 10+10%, на четвертый на 20+10% и т.д. (цифры даны не действительные, а для демонстрации тенденции).

Значит, для достижения наилучших результатов в лечении нужно брать наилучшие травы! Это так просто!

А что делать с травами, оставшимися с прошлого года? Подскажу простой и полезный выход. Ссыпьте их вместе, перемешайте, используйте для лечебных ванн. Дело в том, что кожа (ее поверхность — в среднем 1,5 м<sup>2</sup>) является важным органом, который представляет собой не только грани-



цу между внутренней средой и внешним миром. Это орган выделения и всасывания, образования антител и иммунных факторов, пигментных веществ, витаминов, кожа регулирует температуру и водный баланс. Здесь расположены рецепторы нервной системы, сигналы которых позволяют человеку ориентироваться во внешней среде. Поэтому рекомендую использовать свою кожу на благо своего же здоровья. Для этого 200-300 г смешанных трав своей домашней аптечки сложите не очень плотно в мешочек, погрузите в 3-4 л холодной воды, доведите до кипения и варите 10-15 минут. Оставьте настаиваться на 1,5-2 часа. Отожмите и вылейте в ванну, добавьте воды и доведите температуру до 34°-38°С (так называемая теплая ванна).

Ванны принимайте по 20-25 минут через два дня на третий. На курс оздоровления достаточно будет 10-15 процедур. Кстати, отжатый жмых есть смысл сохранить в морозилке. Жмых от двух отваров используйте для каждой третьей процедуры. Дело в том, что при первом отваривании в раствор уходят не все полезные вещества, а лишь 50-60%. То же происходит и при приготовлении настоев для внутреннего употребления или настаивании трав-корней-ягод на водке-спирте. Каждый раз подумайте, что делать со жмыхом после экстракции. Конечно, это общие рекомендации по более полной утилизации природных веществ растений. Могут быть и ограничения. Все зависит от того, с каким растением вы имеете дело. Помните, что ванны можно делать не всем. Они не показаны при опухолях, активном туберкулезе, декомпенсации сердечной деятельности, некоторых кожных заболеваниях.

Другая оговорка касается тех наших читателей, которые вынуждены жить без горячей воды. Оставшиеся травы могут быть использованы по-другому: замочите в отваре толстую ткань (льняная, хлопковая, мешковина, простыня вдвое и т.д.), отожмите слегка, оберните тело от подмышек до ступней. Или лучше положите влажную ткань на предварительно застеленную в кровати большую клеенку, укутайте тело



мокрой тканью комнатной температуры, затем клеенкой (целлофаном), укройте хорошо одеялом и принимайте процедуру от 1-1,5 до 2 часов. Такая «ванна» может существенно укрепить ваше здоровье. Особенно, если отваривать не просто «смесь прошлогодних» трав, а трав, необходимых по медицинским показаниям, этого года сбора. И, разумеется, никакого лечения «по Печеневскому». Советуйтесь с врачами, взвешивайте все «за» и «против». Я веду речь об оздоровительных процедурах. А лечебные ванны предусматривают конкретный набор растений «для вас», в определенной дозе на каждую процедуру, нужной температуры, продолжительности и длительности курса лечения, врачебного контроля состояния больного в ходе лечения.

Естественно, при лечении пациентов я применяю различные рецептуры сборов трав в зависимости от диагноза, с учетом показаний и противопоказаний. И, как правило, удается достичь хороших результатов.

#### **А каковы особенности применения растений внутрь?**

Сбор лекарственных трав должен быть достаточно хорошо измельчен. Простой прием: поместите сбор в дуршлаг и помешивайте. Мелкие части растений просеиваются в кастрюлю, на которой стоит дуршлаг. Оставшиеся — измельчите мясорубкой, кофемолкой или ступкой. Смешайте травяное сырье. Сбор готов к употреблению. Поместите его в герметичную посуду и храните в темноте.

#### **Когда делать перерывы в лечении?**

После каждого курса перерыв может быть от 10 до 60 дней. Это зависит от того, чем вы страдаете, как прошел предыдущий курс лечения, какая ставится задача на будущее: поддерживающее лечение, профилактика или вообще можно сделать перерыв на некоторое время.

#### **Как заваривать травы?**

Общие требования — посуда не должна взаимодействовать с компонентами растений. Значит, алюминиевая, медная, цинковая... не годятся. Стекло, керамика, сталь — вполне подходят.



Траву поместить в воду. Затем нагреть до кипения. При таком измельчении достаточно томить 5-7-10 минут на слабом огне в закрытом виде. Настоять от 40 до 60 минут, дав настою возможность остыть до комнатной температуры. Иногда пациенты склонны заливать в термосе отмеренное количество сбора трав кипятком. В этом случае повышенная температура будет дольше действовать на компоненты растений, разрушая их. Настой процедите и добавьте 2-3 ч. ложки натурального пчелиного меда. Мед тоже бывает разный, об этом отдельный разговор. Но соединение компонентов настоя (или отвара) с нектаром природных трав только усилит эффективность лечения. Мед помогает транспортировать в кровяное русло компоненты. Действие меда благодаря наличию природных активных веществ растений неоценимо: укрепляет сосуды, улучшает обмен веществ, повышает иммунитет, регулирует работу сердца, печени, почек...

#### **Сколько брать воды и какой?**

Лучше, чтобы вода была чистая: дистиллированная, фильтрованная, родниковая, покупная (без хлора), талая, намагниченная. Чем лучше вода, тем лучше экстракция, тем меньше компонентов трав будут связываться, инактивироваться, тем больше пользы больной получит для здоровья.

Объем воды, как правило, — 0,5 литра на 1-2 ст. ложки травы. Почему не 200 или 250 г воды? В большем объеме воды экстрагируется больше действующих веществ.

Отвар готовится при более длительном кипячении (на огне или водяной бане) 20-30 минут и настаивается 20-30 минут. Отваривают корни, семена, кору...

Перейдем к приготовлению других видов вытяжек из лекарственных растений — настоек. Для неядовитых растений берут 1 весовую часть сырья на 10 частей спирта крепостью 40° или 70° и настаивают 2-3 недели. После этого процеживают. Настойка готова. Для сильнодействующих растений пропорция может быть 1:30, 1:40 и даже 1:100. Но готовить такие настойки дома не стоит, так как могут быть отравления даже от контакта с самим сырьем.



Часто для приготовления настоек из семян растений предпочитают использовать 70°-ный спирт. Этим достигается более полное извлечение действующих веществ, в особенности эфирных масел, смол и т.д. Кроме того, у семян плотная оболочка, это влияет на скорость и полноту экстракции. Мне задают вопрос: можно ли использовать для приготовления настоек самогон? Если его чистота и крепость не вызывают сомнения, то можете использовать.

В нашей семье настойки, как правило, готовятся из свежего растительного сырья, и пропорции могут быть 1:1 или 1:2 (1 часть спирта на 1 или 0,5 части сырья). Действие настойки сохраняется примерно в течение трех лет. Однако старайтесь готовить все-таки на 1-2 года. В этом случае вы будете пользоваться оптимальной формой лекарства.

В домашних условиях иногда приходится применять мази, которые готовят в народе на свином или гусином жире, добавляя в него от 5% до 20% действующего лекарственного вещества и 5-10% пчелиного воска. Выдерживают на водяной бане, хорошо размешивая и добиваясь полного удаления влаги или спирта. Хранят мази в холодильнике и не приготавливают большого количества впрок. Если в качестве действующего вещества используют листья и корни, то их предварительно измельчают до мелкодисперсного состояния и в последующем смешивают с жировой основой.

Остановлюсь еще на одной лекарственной форме — соках растений. Это наиболее активная форма, которую приготовить сложно. Но соки стоят того, чтобы ими заниматься. Соки — это кровь растений. И заготавливать их нужно так, чтобы сохранить все полезные вещества. Этого добиваются путем сбора наиболее здоровых и ценных растений, немедленной обработкой и извлечением сока. Растения измельчаются чистыми инструментами — ножами, мясорубками, сок выдавливается прессовым оборудованием в чистую посуду. Для сохранения соков на продолжительное время добавляют спирт (до 10%) или эквивалентное количество водки (то



есть в 2,5 раза больше). Хорошего сохранения действующих веществ можно достичь, смешивая сок с медом в равных частях. Хранить подобные соки лучше в холодильнике. Дозируют чайными ложками, некоторые соки могут приниматься и в больших дозах: по 2-3 ст. ложки в сутки. Перед приемом сок разводят водой или добавляют в настой трав, усиливая тем самым эффективность лечебной смеси. Хранят соки не более года.



## ФИТОЛЕЧЕНИЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА

О предупреждении и лечении этого заболевания написано много, постоянно проводятся исследования врачей и ученых в данной области, многое еще предстоит сделать. Безусловно, неоценимый вклад в решение проблемы вносят фитотерапия и народная медицина.

Основными причинами возникновения и развития болезни принято считать малоподвижный образ жизни, курение, стрессы и высокохолестериновое избыточное питание, наследственность. Повышенное давление и уровень сахара в крови утяжеляют течение атеросклероза. Поэтому, применяя лекарственные растения для лечения атеросклероза, необходимо исключать факторы риска. Без этого эффективность трав будет резко снижаться. Но, тем не менее, хочу предупредить: применяя травы и другие средства народной медицины, следует помнить, что курсы лечения должны быть достаточно длительными: 2—3 и более месяцев. Сборов лекарственных растений желательно делать многокомпонентными. Если по рецептам или самостоятельно опытным путем вам удалось подобрать эффективный сбор (холестерин держится в пределах нормы, сохраняется хорошее самочувствие, работоспособность и пр.), то его можно пить без перерывов по 6—8 месяцев. В процессе такого лечения удастся добиваться лучших результатов, если в настой трав добавлять по 1 ч. ложке в день спиртовые настойки: софоры, каштана, одуванчика, донника, чистотела, омелы, якорцев, хвоща, зеленых плодов грецкого ореха, клевера, сушеницы болотной или аира (на выбор).



В случаях тяжелого течения атеросклероза, стойких высоких показателей холестерина и липопротеидов низкой плотности рационально в настой трав, кроме настоек, добавлять по 1-2 ст. ложки одного из соков: аира, цветов гречихи, грецкого ореха, донника, лука, чеснока (2 ч. ложки), хвоща, одуванчика, мяты, софоры, крапивы, рябины, чистотела, цикория, шиповника.

Хорошим дополнением к лечению атеросклероза травами является периодический прием по 1-1,5 месяца 2 раза в году препаратов спирулины (суточная доза 3-4 г), цветочной пчелиной пыльцы с добавлением пыльцы сосны (смешиваются в соотношении 10:1) по 1 ч. ложке 2-3 раза в день до еды.

Несколько важных советов по питанию: избегайте животных жиров и углеводистой (сладкой) пищи, используйте растительные масла (30-50 г в день).

Холестерин в крови снижается при употреблении свеклы, тыквы, грецких орехов, гороха, различных видов капусты (морской в том числе), ламинарии, баклажанов, дынь, арбузов, яблок, черешни, вишни, слив, земляники, рябины красной и черноплодной, лука, чеснока, грейпфрутов, отрубей, ржаных и пшеничных (2-3 ст. ложки в день), цикория и одуванчиков (в салаты), укропа, петрушки.

Вот некоторые рецепты для лечения атеросклероза.

### Сбор № 1

*При повышенном давлении и высоком протромбине.*

Цветы и ягоды боярышника – 50 г, трава сушеницы топяной – 40 г, корень одуванчика – 40 г, листья гинкго двулопастного – 50 г, цветы донника лекарственного – 40 г, трава пустырника – 30 г.

Все компоненты смешать и измельчить. 1 десертную ложку сбора залить 300 мл воды, нагреть и варить на слабом огне 3-5 минут. Настоять 1 час, процедить, добавить 1 десертную ложку натурального меда.



Принимать по 100 мл 3 раза в день натошак в теплом виде за 20-30 минут до еды.

## Сбор № 2

*При пониженном и нормальном давлении, головокружениях, других признаках нарушения кровообращения.*

Цветы и ягоды боярышника – 50 г, трава зверобоя продырявленного – 30 г, корень одуванчика – 50 г, корень элеутерококка колючего – 10 г, трава хвоща полевого – 40 г, корневища аира болотного – 20 г. Готовить и принимать так же, как и предыдущий сбор.

## Сбор № 3

*При сочетании атеросклероза с сахарным диабетом.*

Корень одуванчика лекарственного – 40 г, листья ореха грецкого – 30 г, корень солодки голой – 20 г, лист тутовника – 30 г, омела белая – 30 г, плоды боярышника – 60 г, трава козлятника – 50 г, листья гинкго двулопастного – 40 г, листья земляники лесной – 30 г, соплодия хмеля обыкновенного – 40 г.

Готовить и принимать так же, как и предыдущие сборы.

Приведенные рецепты никак не исчерпывают широкого круга средств, применяемых для лечения атеросклероза. Это и тибетская схема с настойкой чеснока, и настойки некоторых растений (одуванчика, клевера, якорцев стелющихся, семян дикой моркови), и употребление масел из грецкого ореха и виноградных косточек.

300 г измельченного чеснока залить 0,5 л 40°-70°-ного спирта или водки, поставить в темное место на 2 недели. Затем процедить и принимать за 20-30 минут до еды по схеме, разводя в 50 мл молока. Утром — 1 каплю на 50 мл молока, в обед — 2 капли, вечером — 3 капли. Каждый день увеличивать дозу на 1 каплю в каждый прием, доведя до 25 капель. В течение месяца принимать по 25 капель перед каждым приемом пищи (3 раза в день). Затем дозу постепенно снижать в обратном порядке до 1 капли.



Обычно я рекомендую своим пациентам проводить такое лечение 1 раз в 3-5 лет.

Настойки из одуванчика, клевера, якорцев и семян дикой моркови можно приготовить в домашних условиях.

10 г одного из вышеназванных растений залить 90 мл 40°-70°-ного спирта или водки на 2 недели. Настаивать в темном прохладном месте, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Масло из грецких орехов или виноградных косточек я рекомендую принимать по 1 ч. ложке 2-3 раза в день во время еды на хлеб или в салатах в течение месяца с месячным перерывом. Проводить такие курсы желательно 3-4 раза в году.

Смысл любого лечения атеросклероза состоит в снижении уровня холестерина (за счет липопротеидов низкой плотности), улучшении циркуляции крови в крупных сосудах и капиллярах, поддержании функции жизненно важных органов: головного мозга, сердца, почек, лечения осложнений атеросклеротической болезни.

Лечение атеросклероза сосудов будет успешнее при соблюдении антихолестериновой диеты с заменой животных жиров растительными. Составляя свой рацион питания, старайтесь предпочтение отдавать льняному, оливковому, подсолнечному, ореховому маслам. Добавляйте в пищу отруби и морскую капусту по 2-3 ст. ложки в день. Постарайтесь увеличить долю овощей, фруктов и ягод; рыбы и морепродуктов в ежедневном рационе. Больным атеросклерозом полностью следует исключить из рациона такие продукты, как печень, мозги, яичные желтки; соль лучше морская.

А вот физическую активность лучше не снижать до глубокой старости. Ведь органы и системы организма, поддерживающие мозг и питающие его сосуды, находясь в хорошей форме, помогут сохранить интеллект и ясность мышления на долгие годы.



# ПО КАМЕШКУ, ПО КАМЕШКУ — И НЕТ БОЛЕЗНИ

## МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ С ФОРМИРОВАНИЕМ УРАТНЫХ КАМНЕЙ

Мочекаменная болезнь — это, как правило, не смертельное заболевание, которое портит жизнь многим людям. Во всяком случае, практически в каждой редакционной почте можно обнаружить письма с вопросами относительно мочекаменной...

Надо сказать, мы никогда не обходили вышеуказанную проблему вниманием. Не однажды публиковали и беседы со специалистами под рубрикой «В гостях у официальной медицины» и рецепты читателей в рубрике «Домашний доктор». Тем не менее проблема остается, и легион страдальцев не уменьшается.

Так, может быть, народные рецепты, об успешном опыте применения которых на страницах «ЗОЖ» рассказывают читатели, сплошные выдумки? Да нет, просто рассказы эти в большом своем проценте индивидуальны — «мне помогло». И это вовсе не означает, что тот же рецепт в таком же объеме поможет другому.

Что же касается врачей, то они в основном говорят о химических препаратах и различных способах удаления камней в условиях поликлиник и стационаров, но не всегда поощряют народные методы и, тем более, самолечение.

В этом плане сегодняшний наш собеседник придерживается другого мнения.



— Александр Васильевич, у нас есть сведения о том, что мочекаменная болезнь — одна из ваших «любимых мозолей», и вы справляетесь с ней на все 100 процентов.

— Вот, вот, уже слышу голос пациента. Больной обычно и начинает с вопроса: а правда ли то, что я лечу мочекаменную болезнь? Каков процент излечиваемых? Есть ли гарантии?.. Отвечу так: конечно, лечу. А вот что значит процент и гарантии? В моем представлении, если камни за определенное время лечения не увеличились в размерах и числом, — это уже положительный результат. Если измельчились в песок и вышли, тут и говорить нечего: эффект налицо. Но вот что еще важно: в результате моего лечения структура камней значительно изменится, и они гораздо легче поддадутся лечению методами официальной медицины, той же, например, литотрипсии.

— Кстати, об официальной. Сейчас ведь существует много методов удаления почечных камней. Почему все же больные идут к вам?

— Ну, во-первых, есть такие, кому эти методы либо не помогли, либо помогли временно — камни появились вновь. Другие просто-напросто боятся операции, и я таких людей понимаю. Третьим операция не рекомендуется по каким-то причинам. Это, кстати, распространенный случай, особенно среди пожилых людей.

— Александр Васильевич, давайте, как говорят телевизионщики, сделаем рекламную паузу. Что вообще-то за зверь эта мочекаменная болезнь? Откуда берется и почему?

— Это распространенное хроническое заболевание, характеризующееся нарушением минерального обмена с образованием кристаллов солей (ураты — соли мочевой кислоты, оксалаты — соли щавелевой кислоты, фосфаты — соли фосфорной кислоты, смешанные соли и другие) в мочевых путях — почках, мочеточниках, мочевом пузыре. При этом часто происходит сдвиг кислотности крови и мочи, что имеет большое значение в формировании почечного «песка» и камней (конкрементов). Такие процессы во многом зависят от характера питания больных, качества питьевой воды, ти-



пов минеральной воды, которая попадает к нам на стол, физической активности, заболеваний почек, принимаемых лекарств и других факторов.

— Простите, а как мне узнать, какие именно у меня камни и есть ли они вообще?

— Насчет «есть ли» камни, определение простое: если однажды была почечная колика, значит, с большей вероятностью есть. Ну а что за камни, то тут еще проще: вы сдаете 200 г мочи на анализ в любой поликлинике и на следующий день получаете точный ответ: какого характера у вас соли, а они формируют камни. Анализ сам по себе элементарный. Кстати, давайте договоримся говорить сегодня только об уратных камнях.

— То есть вы намекаете на то, что каждый «сорт» камней требует определенного подбора трав.

— Совершенно верно! В этом и заключалась довольно длительная работа — определить, какие травы лучшим образом воздействуют на тот или иной химический состав камней.

— А разве нет трав, так сказать, широкого спектра действия?

— Есть. Но зачем вести «стрельбу» на авось, когда можно и нужно это делать абсолютно прицельно. Травы широкого спектра используются в сборах для любого вида камней.

— Кстати, где вы берете травы?

— Это семейное занятие. Вы же называли меня выходцем из семьи травников. Так вот, моя мама, Мария Тимофеевна, — народная целительница, мой сын, Андрей Александрович, — фитотерапевт и мануальный терапевт, наконец, я — ваш покорный слуга. Я, между прочим, дабы лучше разбираться в проблемах фитотерапии, окончил еще и биофак МГУ.

Травы мы собираем и обрабатываем сами. Места сбора: Крым, Кубань, Украина, Алтай, Дальний Восток, Псковская и Архангельская области, заповедники России...

— А как, собственно, происходит лечение?



— Больной получает травы в виде того или иного сбора. Сам его готовит по моей рекомендации, добавляя настойки, соки, микстуру, пчелопродукты.

— Может быть, вы «подарите» читателям два-три таких сбора?

— Пожалуйста:

### Сбор № 1

Листья брусники, корень петрушки, семена дикой моркови, трава почечного чая, трава горца птичьего, листья земляники — все в равных частях.

2 ст. ложки сбора залить двумя стаканами кипятка, настаивать в тепле 30 минут. Процедить, отжать.

Принимать по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Добавить 1 ч. ложку настойки лопуха и 2 ч. ложки сока череды. Курс лечения — 1,5 месяца. Повторять каждый квартал.

### Сбор № 2

Листья березы, корень стальника, плоды можжевельника, трава чистотела, корень подсолнечника, трава лапчатки гусиной, створки фасоли — все в равных частях.

1 ст. ложку сбора залить одним стаканом кипятка, настаивать 1 час. Процедить, отжать. В процеженный настой добавить 1 ч. ложку настойки пастушьей сумки и 2 ч. ложки сока бузины.

Принять 1 стакан теплого свежеприготовленного настоя на ночь.

### Сбор № 3

Листья грецкого ореха, корень барбариса и стальника, корень пырея, плоды можжевельника, хвощ, трава золотой розги — все в равных частях.

2 ст. ложки сбора залить двумя стаканами кипятка. Настаивать в тепле 1 час. Процедить, добавить 1 ч. ложку настойки чистотела и 2 ч. ложки сока грецкого ореха.



Принимать по 1 стакану утром и вечером за 30 минут до еды. Курс лечения — 1,5-2 месяца, затем перерыв 1 месяц. Повторить 3-4 раза в году.

### Сбор № 4

Трава хвоща полевого, ясменника и овса, корень пырея и лопуха, лист грецкого ореха, цветы бузины черной.

2 ч. ложки сбора залить стаканом кипятка. Настаивать 1 час. Добавить 1 ч. ложку настойки шалфея и 2 ч. ложки сока дурнишника.

Принимать по 100 мл утром и вечером в течение двух месяцев.

Вы берете один из предложенных сборов (примерно 450 г) и используете его в течение 1,5 месяца. Затем месяц — перерыв. Во время перерыва я советую принимать:

— кукурузные рыльца (2 ст. ложки засыпать в 250 г кипятка, варить 10 минут, принимать по 50 г 4 раза в день до еды) или

— корень и траву петрушки (в такой же дозе) — в летнее время. Зимой в виде отвара:

2 ч. ложки сухой травы и корней высыпать в 1 стакан кипятка и варить на водяной бане 20 минут, настаивать 2 часа и пить по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды с добавлением меда.

— Почему вы предлагаете читателям именно сборы? Ведь подобрать для них травы не так-то просто. Избавляются же от камней с помощью только корней шиповника, только корней подсолнуха?.. Разве нельзя взять какое-то одно растение?

— Сборы дополняются другими травами в зависимости от сопутствующих заболеваний, возраста, пола и течения мочекаменной болезни. В них добавляются отдельные растения для подавления микрофлоры в мочевых путях, улучшения функции почек и других органов, снижения (повышенного) кровяного давления, восстановления иммунитета.

Например, при инфекции мочевых путей (пиелонефрит, цистит, уретрит) я добавляю вытяжку из семян грейпфру-

та — ципрос  
порцию тра  
шение само  
20 дней. Это

Однако  
Можно, ко  
менее наде  
рения урат

Арбузные  
ты акации  
ник, репей  
ты терна

ника, тми  
тотел, че  
лива, льн

семена ди  
тья, цвет  
дрок крас

И еще

без участ  
мне, обя  
ально по  
стоек. I

ственны  
ка, бузи  
1-2 ст. л

Кро

К прим  
томатн  
ный, а

— Я

— Д

чиков  
тех ле  
вые ло  
насто



та — ципросепт: по 20 капель 3 раза в день в выпиваемую порцию трав. Для достижения хорошего результата (улучшение самочувствия и анализа мочи) такой курс длится 15-20 дней. Это вместо антибиотиков.

Однако я считаю, что две травы всегда лучше одной. Можно, конечно, лечиться и одной. Но это будет и дольше, и менее надежно. Приведу подробный список трав для растворения уратных солей.

Арбузные семена и кожура, бессмертник, брусника, цветы акации, лист березы и почки, дурнишник, грыжник, донник, репешок, мята, створки фасоли, побеги черники, цветы терна, тысячелистник, зверобой, хвощ полевой, земляника, тмин, розмарин, можжевельник, толокнянка, чистотел, череда, кукурузные рыльца, марена красильная, крапива, льнянка, грецкий орех, лопух, конопля, почечный чай, семена дикой моркови. И другие: барбарис — корень, листья, цветы, плоды, спорыш, сельдерей, вереск, пикульник, дрок красильный, солодка, анис, полынь, ясменник.

И еще: мы сейчас говорим о самостоятельном лечении без участия доктора Печеневского. Те же, кто приходит ко мне, обязательно получают, помимо сбора, 200 мл специально подобранной микстуры или отдельных травяных настоек. В некоторых случаях весьма полезны соки лекарственных растений: барбариса, березы, череды, дурнишника, бузины. Соки добавляются в настой травяного сбора по 1-2 ст. ложки.

Кроме того, больным очень хорошо пить обычные соки. К примеру, брусничный, черной смородины, шиповника, томатный, свекольный, тыквенный, ежевичный, земляничный, арбузный — хотя бы по стакану в день.

— Я слышал, что вы советуете больным принимать мед.

— Действительно, советую. При уратах хороши одуванчиковый, каштановый, софоровый... Практически это мед тех лечебных трав, которые я уже называл. Одна-две столовые ложки — да, да, столовые, — добавляются во все те же настои.



— Итак, я начал лечиться, и камешки мои стали растворяться, зашевелились, пошел песочек... Мне говорили, что при этом боли, как при родах...

— При родах не при родах, но боли очень сильные.

— Что же делать? Какие-то предвестники этого процесса есть?

— Начинает упорно ломить поясницу, через некоторое время подташнивать, знобить... Значит, действительно, началось. Что делать? Сразу же в теплую ванну. В зависимости от состояния сердца от 38° до 42°.

— Просто теплая вода?

— Да хотя бы и так. Но лучше в травяную.

Возьмите примерно 300 г травы из вышеназванного списка, варите в 3-4 литрах воды 10 минут, настаивайте 1,5 часа. Отвар этот — в ванну. Лежа в ванне, выпейте, сколько сможете, горячего липового чая (1,5-2 л). Не возбраняется и пиво. Горячее, до 1 литра.

Важно, конечно, чтобы кто-то был рядом, время от времени заглядывал в ванну: как вы там...

— А какую траву-то брать?

— Да любую из тех, что я назвал. Одну-две. Надо, коли у вас мочекаменная болезнь, иметь запас трав — не помешает. Дело в том, что при движении камней, да и песка, гладкая мускулатура мочевых путей сокращается. Происходит болезненный спазм. Ванна призвана расслабить мускулатуру, способствуя тем самым отхождению камней.

— Ванну принимать, именно когда камешки пошли?

— В этом случае обязательно. Но травяные ванны, о которых идет речь, коли вы начали лечить свою мочекаменную болезнь, не повредят вообще — 1-2 раза в неделю, все те же 38°-42° длительностью 20 минут. Ванны противопоказаны при онкологических заболеваниях, остром туберкулезе, некоторых кожных болезнях, ну и, разумеется, если вы перенесли недавно инфаркт...

— В самом начале нашего разговора вы заметили, что появление камней в почках, то есть развитие мочекаменной



болезни, зависит от питания, качества потребляемой воды...  
Что больному есть и пить?

— При мочекаменном диатезе и уратных камнях применяется диета № 6. Цели и принцип ее построения следующие:

1. Снизить белковую нагрузку, исключить из рациона продукты, содержащие мочевую кислоту, и ограничить употребление белков (мяса).

2. Необходимо добиваться сдвига кислотно-щелочного равновесия в организме в сторону щелочности и ощелачивания мочи. Это достигается за счет употребления продуктов, содержащих щелочные валентности (овощи, фрукты, ягоды, минеральная вода).

3. Важно обильное употребление жидкости (1,5-2 л в сутки) для понижения концентрации мочевой кислоты и ее солей в моче.

Больным разрешается употреблять:

различные виды хлеба и хлебобулочных изделий, кроме сдобы;

мучные и крупяные блюда во всех видах;

супы молочные, фруктовые, овощные, кроме горохового, щавелевого, бобового;

зелень и овощи (во всех видах), такие как цветная и белокочанная капуста, морковь, тыква, огурцы (без кожуры), салат, петрушка;

соусы разнообразные, но не острые — молочные и на овощном отваре;

винегреты и салаты;

приправы и пряности — уксус, ваниль, лавровый лист, корица;

молоко и молочные продукты — творог, сметана, простокваша, сливки;

жиры животного происхождения — сливочное и топленое масло;

растительное масло;

фрукты и ягоды — яблоки, груши, абрикосы, персики,



вишни, виноград, кизил, айву, черную смородину, арбузы, дыни;

сахар и сладкие блюда во всех видах, соки.

Допустимо употребление дичи, мяса и рыбы нежирных сортов 2-3 раза в неделю в отварном или запеченном виде после предварительного отваривания. Блюда из яиц можно включать в рацион не более одного яйца в день. Также изредка допустимо употребление не острого сыра, лука, чеснока, помидоров. А вот орехи, перец, редис, ревень, шоколад, кофе, крепкий чай и алкоголь следует ограничить до 1 раза в неделю.

Печень, ливер, жареные мясо и рыбу, почки, мясные бульоны, грибы можно есть 1-2 раза в месяц.

На период лечения стоит полностью отказаться от отваров из костей и хрящей (студни), солений и копченостей, рыбных консервов, острых соусов.

Рекомендуемая минеральная вода: «Ессентуки» № 4 и № 17, «Смирновская», «Боржоми», «Нарзан» и др. — до двух литров в день.

Соки лучше всего следующие: брусничный, черносмородиновый, из шиповника, виноградный, сливовый, томатный, свекольный, тыквенный, земляничный, арбузный. Употребление абрикосового, апельсинового, гранатового, ежевичного, лимонного, морковного, облепихового и рябинового соков ограничивается.

— Действительно, у вас получается комплексное лечение...

— Оно будет еще более действенным, если больные возьмут за правило регулярно утром и вечером выполнять комплекс несложных физических упражнений.

• Лежа на диване или кровати на правом боку с приподнятым тазом (подушка или валик под таз), делать движения вперед-назад (40 раз).

• Повторить на левом боку.

• Лежа на правом боку, приподнять и резко опустить таз на подушку или валик (30 раз).

• Повторить на левом боку.

• Леж  
вая жив  
• Ст  
раз).  
• Пр  
• Ст  
прыжок

— Ал  
ется чащ  
из этих р  
— По  
ках — ок  
ное, и не  
ему ведь  
делать. Л  
ния боле  
Суть л  
разновид  
ного возд  
ческой ф  
таком ви  
— Ком  
— Это  
ков, сще  
вяные ва  
част, что  
ниями я  
чом. Эти  
ло, совме  
О трав



- Лежа на спине, сделать глубокий вдох и выдох, втягивая живот и выпячивая его (60 раз).
- Стоя на носках, сделать резкое опускание на пятки (40 раз).
- Прыжки на месте (50 раз).
- Стоя, сделать боковые сгибания вправо-влево, затем прыжок на пятки.

Подготовил  
Анатолий МИХАЙЛОВ.

## МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ С ОКСАЛАТНЫМИ КАМНЯМИ

— Александр Васильевич, сразу же поясните: что встречается чаще — уратные или оксалатные камни в почках и какая из этих разновидностей болезни опасней?

— По статистике, 70-80% встречающихся камней в почках — оксалатные. Какая опасней — на этот вопрос, наверное, и не ответишь: когда человек лезет от боли на стенку, ему ведь все равно, какого типа камешек вынуждает его это делать. Лечить следует любую болезнь. По характеру течения болезни различия между видами камней неочевидны.

Суть лечения мочекаменной болезни, независимо от ее разновидности, состоит в том, чтобы в результате комплексного воздействия на организм перевести соли из кристаллической формы в аморфную или разрушить на фрагменты и в таком виде вывести их из организма.

— Комплексное лечение — это не только травы?

— Это, помимо приема травяных настоев, отваров и соков, еще специальная диета, физические упражнения, травяные ванны и обертывания. Комплексность лечения означает, что в период лечения пациента лекарственными растениями я не отменяю препаратов, назначенных лечащим врачом. Эти препараты и лекарственные растения, как правило, совместимы и усиливают действие друг друга.

О травяных сборах я скажу особо.



А пока хочу обратить внимание на такие простые подходы в лечении, как отвары из яблочной кожуры и арбузных корок. Когда я вижу, как кто-нибудь счищает кожуру с яблока, у меня сердце обливается кровью: ведь выбрасывают самое лучшее. Не менее ценны арбузные корки, вернее, наружное, зеленое покрытие арбуза. Счищать его лучше всего картофелечисткой, чтобы захватить слой толщиной 2 мм.

Кожуру высушивают, затем размалывают, к примеру, в кофемолке (если ее нет, сгодится мясорубка или ступка). 1 ст. ложку полученной муки заливают полутора стаканами воды, кипятят 5-7 минут, настаивают примерно один час, процеживают и добавляют мед.

Пьют отвар из арбузных корок (или яблочной кожуры) три раза в день (выходит по полстакана на прием) за 20-30 минут до еды. Скажем, полтора месяца больной принимает сбор растений, соки лекарственных трав с медом и настойки, а затем месяц что-то одно: отвар из арбузных корок, настой репешка, кукурузных рылец, яблочной кожуры.

Мед может применяться из цветов одуванчика, календулы, чистотела — в зависимости от того, какой комплекс заболеваний, помимо мочекаменной болезни, есть у человека (к примеру, если у вас есть склонность к образованию кист, папиллом или кто-то из родственников имел какие-либо опухоли, мед из чистотела или софоры будет весьма кстати).

— Мед вы рекомендуете, чтобы как-то сдобрить горечь трав или арбузных корок?

— Мед и другие пчелопродукты способствуют проникновению биологически активных веществ через кишечную стенку в кровь. А взаимодействуя с кристаллами солей, биологически активные вещества делают их аморфными, способствуя последующему выведению из организма.

Пчелопродукты и травяные сборы, необходимые для лечения мочекаменной болезни, во многом совпадают с теми, что лечат пиелонефрит — воспаление почек и почечных лоханок. Это не случайное совпадение: мочевые камни в трех случаях из четырех приводят к воспалению почечных тканей. И пиелонефрит зачастую провоцирует образова-



ние камней. Поэтому приходится лечить оба заболевания одновременно.

Прием травяных сборов может чередоваться с приемом травяных ванн.

— Вы рекомендовали ванны в случаях возникновения поясничных болей.

— Да, но можно не дожидаться болей и принимать ванны как плановые лечебно-профилактические процедуры. При этом полтора квадратных метра кожи используются как орган, через который в организм из травяных настоев проникают действующие вещества.

Общий принцип приема ванн такой: после них не смыть травяной состав и не обтираться полотенцем. Вышел — сразу лег в постель, при этом процесс всасывания через кожу полезных веществ продолжается.

Попутно замечу: мочекаменная болезнь нередко терзает несколько человек в семье — я знаю немало таких случаев. Поэтому можно одну и ту же ванну использовать для двух-трех человек. Разумеется, эта рационализация допустима лишь в том случае, если у того, кто побывал в ванне раньше, нет инфекционных кожных заболеваний и других противопоказаний.

— Скажите, а как быть тем, у кого дома нет ванны или из-за сердечных проблем теплая ванна противопоказана?

— Обо всех этих людях позаботился немецкий пастор и целитель Себастьян Кнейпп, основоположник водолечения. Воспользуемся и мы его опытом (кстати, это касается и тех, у кого есть в доме горячая вода).

Возьмем холщовую или льняную ткань, — Кнейпп использовал мешковину, — важно, чтобы ткань впитывала достаточно много влаги. Отварим в 2-3 л воды 150-200 г противооксалатных трав (спорыш, березовый лист, цветы и листья черной бузины, хвощ полевой, донник, лопух, цикорий, мята, укроп, чистотел — в равных частях) в течение 10-15 минут, дадим настояться 1,5-2 часа. В этом отваре (температуры тела) намочим ткань, отожмем и закутаем тело — от горла до пят. В таком виде надо лечь на клеенку или полиэтиленовую подстилку с одеялом. Только приготовьте под-



стилку достаточно широкую, чтобы можно было завернуться в нее, как в пальто. Сверху следует еще укрыться чем-нибудь теплым. И так лежать от получаса до двух-двух с половиной часов. Такие обертывания необходимо делать через день, 10-20 процедур на курс.

Между процедурами ткань простирывается. Влажные обертывания дают двойной лечебный эффект: насыщают организм составом травяного отвара и вытягивают из организма вредные соли, размягчают камни.

Расскажу вам забавный случай. Одна моя пациентка скептически отнеслась к этой рекомендации, заявив: она, мол, содержит свое тело в такой чистоте, что ничего из него в процессе обертывания вытягиваться не может. Тогда я предложил ей проделать эксперимент: взять две белоснежные простыни, замочить их в двух литрах дистиллированной воды, лечь на одну из них, укрыться другой и пролежать, укутавшись, два часа. После трех таких процедур (простыни не простирывались) я попросил пациентку принести мне эти простыни. Она, придя ко мне по завершении эксперимента, простыней не принесла. Постеснялась: они были грязно-желтого цвета. Что, кстати, и требовалось доказать. Кожа — столь же мощная выделительная система, как кишечник и почки, что позволяет выводить из организма через кожу огромное количество шлаков.

— Вы упомянули дистиллированную воду. Смысл ее применения в том, чтобы эта не содержащая солей вода забрала их у больного?

— Разумеется. Для той же цели я назначаю больным мочекаменной болезнью прием дистиллированной воды. Вместо нее можно использовать талую воду — эффект по вымыванию солей из организма будет столь же сильным.

Методика такая: порциями по 300-400 мл между приемами пищи больной выпивает за день 1,5-2 литра такой воды. Делать это полезно два-три раза в месяц при любом виде мочекаменной болезни.

— Раз мы перешли к вопросу об употреблении воды, что следует пить при оксалатурии?



— С оксалатами полезно лечение в Трускавце и других курортах.

Из минеральных вод полезно пить кисловодский «Нарзан», «Московскую», «Славяновскую», «Смирновскую», «Пятигорскую», «Ростовскую», «Сочинскую», «Талицкую», «Полюстровскую», «Осташковскую», «Нафтуси», «Ессентуки-20». Из соков — яблочный, грушевый, айвовый, абрикосовый, персиковый, вишневый, отвар шиповника. Ограниченно разрешены соки малиновый, апельсиновый, гранатовый, ежевичный, виноградный, облепиховый. Разумеется, я говорю о соках натуральных, свежавыжатых, не содержащих консервантов.

Соки из лекарственных растений (пустырника, репешка, календулы, дурнишника, пастушьей сумки, чистотела) придется делать самостоятельно, их нет в продаже.

Растения собирают в чистых местах (не моют), секут, пропускают через мясорубку и затем выжимают. В сок можно добавлять до 10% спирта, консервировать его допустимо и с помощью меда. Хранить в темноте, при пониженной температуре, в стеклянной посуде либо в сосудах из пищевой стали.

Мед можно использовать один из тех, что я уже называл, а также собранный с цветков зверобоя, бессмертника, дурнишника, пастушьей сумки, лопуха, пустырника, орешника, тысячелистника.

— Настои и отвары из каких трав применяют при оксалатах?

— Обычно используются настои и отвары, предотвращающие образование и разрушающие оксалатные камни и соли. Это арбузные семена и корки, бессмертник, вероника, грыжник, зверобой, золотарник, календула, кукурузные рыльца, картофельная кожура, семена льна, корни марены красильной, лопуха, стальника, цикория, мята, пустырник, репешок, спорыш, укроп, хвощ полевой, побеги черники, чистотел, кожура яблок, якорцы, тыквенные черешки и др.

— Что можно и чего нельзя есть при этой болезни?

— Поскольку оксалаты — соли щавелевой кислоты, естественно, надо исключить зеленые супы со щавелем и шпинатом.



натом. Следует ограничить поступление в организм кальция и хлористого натрия (поваренной соли). Запрещаются печенье, сдоба, жирные сорта мяса, печень, почки, мясные бульоны, студни, рыбные отвары, мясные и рыбные копчености и консервы. Из приправ и пряностей недопустимы горчица, уксус. Из овощей и зелени — петрушка, ревень, редька, свекла, спаржа, крапива, сельдерей, красная и брюссельская капуста, зеленые бобы, чечевица, жареный картофель. Из фруктов и ягод нежелательны — слива, земляника, крыжовник, красная смородина, клюква. Придется отказаться и от крепкого чая, какао, шоколада, томатного сока, хлебного кваса. Не более 1-2 раз в месяц допускается есть фасоль, горох, орехи, перец, цикорий, черную смородину, бруснику, малину, чернику.

Ограничивается применение в меню круп и макаронных изделий с учетом суточного содержания углеводов в рационе: они добавляются лишь в супы в умеренном количестве. Мясо, рыба и птица нежирных сортов (за исключением телятины и цыплят) в отварном, запеченном и тушеном виде с предварительным отвариванием могут применяться через день по 100-150 г. Яйца — не более 1 раза в день.

При этой болезни необходимо резко ограничить употребление молочных продуктов (творог, сметану и блюда из них). Сливочное, топленое, растительное масло — до 50 г; сахар — до 30 г в день. Слабый чай, кофе — лучше суррогаты. Ограничивается потребление соли и соленых продуктов. Томаты, морковь, ливер, мозги, бульоны, лук, сливы, шоколад можно употреблять не чаще 1-2 раз в неделю.

Рекомендуется: пшеничный хлеб из муки 2-го сорта, ржаной из обойной муки; супы преимущественно на овощном отваре (кроме шпината, щавеля, ревеня, красной капусты, спаржи, крапивы), фруктовые супы. Из овощей предпочтительны: цветная и белая капуста, морковь, репа, огурцы (без кожуры), грибы, салат, лук, винегреты. Соусы к блюдам лучше всего готовить на овощном отваре, а для разнообразных гарниров использовать картофель вареный; плоды и ягоды, содержащие не более 8-19% углеводов. Из фруктов предпоч-

тительны  
дыни, ба  
та), айва;  
(эти про  
велевой  
оксалату  
ленного  
Это умен  
образова

Реком  
проводит  
100 г  
лирова  
мать п  
порции  
40°-но  
При о  
травяные

Корн  
сти.  
Пасту  
Звер  
Лист  
Укроп

Корен  
мята, я

Бессм  
нишник  
отноше  
Лекар  
сорубке  
хом) на



тительны: яблоки, груши, абрикосы, персики, виноград, дыни, барбарис, вишни, кизил (свежий или в виде компота), айва; фруктово-ягодные соки из несладких плодов и ягод (эти продукты способствуют выведению из организма щавелевой кислоты). Известно, что картофельные блюда при оксалатурии способствуют ощелачиванию мочи за счет усиленного выведения кальция из организма через кишечник. Это уменьшает количество кальция в моче и предотвращает образование оксалатных камней.

Рекомендую в промежутках между курсами фитотерапии проводить так называемое «картофельное» лечение.

100 г картофельной кожуры кипятить в 500 мл дистиллированной воды 30 минут и настоять 12 часов. Принимать по 50 мл 4 раза в день до еды, добавляя в каждую порцию 1 ч. ложку настойки корня одуванчика (1:10) на 40°-ной водке или 2 ст. ложки сока одуванчика.

При оксалатных камнях и солях рекомендую различные травяные сборы. Вот простейшие из них.

### Сбор № 1

Корни одуванчика, стальника, барбариса — по 2 части.

Пастушья сумка — 1 часть.

Зверобой — 1 часть.

Лист грецкого ореха — 1 часть.

Укроп — 0,5 г.

### Сбор № 2

Корень цикория, плодоножки вишни, спорыш, хвощ, мята, якорцы — все берется в равных частях.

### Сбор № 3

Бессмертник, корни лопуха и аира, календула, дурнишник, трава овса, чистотел — в равных весовых соотношениях.

Лекарственные растения измельчить (можно в мясорубке) и заваривать из расчета 1 ст. ложка (с верхом) на 0,5 л воды. Затем довести до кипения и ва-



рить на медленном огне под крышкой 5-7 минут, после чего настоять в течение 1 часа. В процеженный настой добавить 1 ч. ложку любой из имеющихся настоек: одуванчика, чистотела, пастушьей сумки, барбариса (из списка трав при оксалатных камнях). Принимать настой следует на протяжении 1,5-2 месяцев, повторяя курс лечения каждый квартал.

Критериями успешного лечения можно считать: улучшение самочувствия, исчезновение мочевых симптомов (отеки, мутная и кровянистая моча), снижение или исчезновение болей в пояснице, отсутствие «роста» камней (УЗИ — раз в 6 месяцев), отхождение песка и мелких камней с мочой.

При мочевых камнях рекомендуются такие же физические упражнения, что и при уратных, фитованны и влажные обертывания, санаторно-курортное лечение.

Кроме всего, рекомендую больным по 20 минут 2 раза в неделю (а в первый месяц лечения — через день) лежать, подложив под поясницу колючие аппликаторы. Это существенным образом налаживает кровообращение в почках.

Беседу вел  
Григорий МАЛАЙ.

### МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ С ОБРАЗОВАНИЕМ ФОСФАТНЫХ КАМНЕЙ

— Александр Васильевич, чем фосфатурия отличается от двух предыдущих разновидностей мочекаменной болезни?

— Фосфатные камни и соли фосфорной кислоты определяют наиболее сложное направление в лечении мочекаменной болезни, поскольку тяжело растворяются и чаще образуют коралловидные камни. Соответственно, вывести их из организма трудней, чем уратные и оксалатные камни. «Кораллы» так разрастаются в почечной лоханке, что могут заполнить все пространство, внешне напоминающее устье реки с притоками, только в обратном направлении — ветвящаяся часть уходит в глубь почки.

Поделюсь нашим семейным наблюдением (в специальной медицинской литературе оно мне не встречалось). Силь-



ным солерастворяющим действием обладают те растения, которые растут на каменистой почве. Это виноград, спорыш, шиповник, барбарис, бедренец камнеломковый и другие. Видно, в составе корней этих растений содержатся такие вещества, которые способствуют размягчению камня — иначе растения не могли бы уцепиться за камень. Поэтому мы стараемся использовать это свойство корней, чтобы трансформировать кристаллическую структуру почечного камня в аморфную. Например, в пикульнике и полевом хвоще содержатся органические соли кремния, очень нужные организму. Поэтому растения, приспособившиеся к жизни на каменистой почве, используются нами для лечения наиболее тяжелой разновидности мочекаменной болезни.

Коралловидные фосфатные камни уже через три-четыре месяца после операции по их удалению из почки способны вновь заполнить пространство почечной лоханки. Повторная же операция очень опасна: почка может погибнуть.

Поэтому лекарственные растения, позволяющие бороться с фосфатурией, следует использовать и до операции, и в период операции, и после нее.

— Значит, вовсе обойтись без операции травы не помогут?

— В разных случаях бывает по-разному. Но борьба с фосфатными камнями требует еще большего упорства со стороны пациента и врача, чем с камнями уратными и оксалатными. Скорее, здесь можно говорить о сочетании различных методов лечения. Травяные настои и отвары размягчают камни, делают их пористыми, губчатыми, а удалять их из почки зачастую приходится с помощью ультразвукового воздействия или цистоскопии, при которой в почку вводят специальный щуп — он ломает и дробит камни. Размягчение камней лекарственными растениями может также успешно сочетаться с гомеопатическим лечением.

Комбинированные методы лечения в случае с фосфатами объясняются еще и частыми осложнениями, которыми сопровождается фосфатурия. Это могут быть пиелонефрит (воспаление почек) и цистит (воспаление мочевого пузыря). Поэтому к травам, размягчающим и трансформирующим



кристаллическую структуру фосфатных камней, я добавляю травы противовоспалительного действия.

— Это та разновидность болезни, при которой какой-то одной травой никак не обойдешься?

— Не обойдешься еще и потому, что кислотность среды может быть различной. Если уратные камни растут в кислой моче, оксалатные — в щелочной, то фосфатные могут развиваться как в той, так и в другой среде. В зависимости от кислотности следует употреблять те или иные сборы.

Итак, прежде всего нужно знать кислотность мочи. Это покажет обычный анализ. Но можно определить кислотность и самому, окунув в мочу полоску лакмусовой бумажки. Идея лечения в обоих случаях такова, чтобы привести кислотность среды к нейтральному состоянию.

Если моча закислена, рекомендуется следующее лечение.

### Сбор № 1

Перемешать 2 части корня змеевика и по 1 части марены красильной, лопуха, репешка и листьев березы. 1 ст. ложку сбора отваривают 10 минут в 0,5 л воды, настаивают полчаса, сливают и добавляют 1 ст. ложку одуванчикового меда, столько же сока дурнишника и 2 ч. ложки настойки спорыша. Выпивают все это в четыре приема за 20-30 минут до еды. И так — в течение трех-четырех недель. После чего контролируют кислотность мочи.

Если моча стала щелочной, назначаю другой сбор.

### Сбор № 2

1 часть створок фасоли, 1 часть листьев черники, 2 части листьев толокнянки, 2 части кукурузных рылец, 1 часть травы вереска. 2 ст. ложки этой смеси заливают 0,5 л воды, варят 5-7 минут, один час настаивают, сливают и добавляют 1 ст. ложку боярышниково-го или лугового меда и столько же сока зверобоя. В течение дня полученный настой выпивают в три-четыре приема за 20-30 минут до еды. В конце курса лечения также контролируют кислотность мочи.



## Мочекаменная болезнь с образованием фосфатных камней

Если кислотно-щелочное равновесие не наступает, используется корректировка соками:

закисляют мочу соком брусники, клюквы, калины или минеральными водами;

защелачивают фруктовыми соками — вишневым, яблочным, барбарисовым.

При фосфатурии рекомендуется обильное питье — 2-2,5 литра жидкости в день. Осенью эта проблема легко и с большим удовольствием решается с помощью арбузов.

— Но арбузами в последние годы стали часто отравляться. Стоит ли больному идти на дополнительный риск?

— Чтобы не отравиться нитратами, коих действительно в арбузах и дынях стало гораздо больше, лучше воздержаться от покупок ранних бахчевых. И даже в сентябре, когда поступают большие партии арбузов и отравление менее вероятно, все же лучше начинать с небольшого количества и следить за самочувствием. Кроме того, заметный показатель повышенного содержания нитратов в арбузе — белые прожилки, так называемые тяжи.

Доза потребляемого арбуза должна примерно соответствовать дозе выпиваемой жидкости с поправкой на то, что 30-40% арбузной массы составляют отходы. Разумеется, постоянно обременять организм большим количеством жидкости не стоит, но двухмесячный курс промывки организма будет в самый раз. Рекомендуется устраивать «арбузные дни»: кроме арбуза, ничего не есть. В такие дни рекомендовано съедать 5-7 кг арбузной мякоти.

При фосфатных камнях, как и при оксалатных, эффективно влажное обертывание с применением дистиллированной воды. Хочу обратить внимание на то, что в некоторых случаях (сердечно-сосудистые заболевания, склонность к отекам и пр.) можно применять такую разновидность этой процедуры, как неполное обертывание — от подмышек до колен. Его и проще делать, и воздействие приближено к почкам. Процедура рассчитана на 1,5-2 часа. Попробуйте, она стоит того.



Лечение лекарственными растениями проводится курсами — надо дать организму возможность отдохнуть и переключиться. Для этого делают перерывы. Но между курсами лечения поддержка организму тоже нужна. В этих промежутках я рекомендую пользоваться смесью муки из корня живокости (окопника) и меда:

на 1 часть измельченного на кофемолке или в мясорубке корня — 2 части меда. Принимают по 1 ч. ложке смеси 3-4 раза в день перед едой. Запивать лучше дистиллированной или мягкой водой.

Еще одно средство, показанное в промежутках между курсами лечения:

3 ст. ложки кукурузных рылец 20 минут кипятят в 1 л воды, сливают и принимают по одному стакану в день, выпиваемому в 3-4 приема, с добавлением меда.

Хорошее лечебное средство, очень, кстати, удобное в командировках и путешествиях, — сушеные семена крапивы.

Их просеивают и на 50 г семян берут 100 г меда. Эту смесь принимают по 1 ч. ложке перед едой 3-4 раза в день.

Бывает, течение мочекаменной болезни сопровождается отеками. В таком случае очень важно вывести из организма лишнюю жидкость. Поможет в этом растение грыжник.

30 г грыжника варят 5 минут в 1 л воды, настаивают один час и пьют по полстакана перед едой 3-4 раза в день. Этот же рецепт актуален при сердечно-сосудистых заболеваниях с отеками.

— Александр Васильевич, вы рекомендуете при мочекаменной болезни травяные сборы. Но болезнь эта длительная, лечения требует долгого и упорного. За время этого лечения, которое может оказаться значительным, нет ли опасности привыкания к сборам и возникновения зависимости от них?

— Тем-то лекарственные растения и хороши, что привыкания к ним не происходит. Кроме того, они нетоксичны. Сборы предпочтительней, чем прием какой-то одной, даже очень хорошей травы. Во-первых, травы синергичны, то есть усиливают действие друг друга. Во-вторых, сбор имеет гораздо больший спектр действия, чем одна трава — противовоспалительное, спазмолитическое, солевыводящее, обезбо-



ливающее. В-третьих, возможная индивидуальная непереносимость какой-то одной травы становится гораздо менее острой проблемой, когда эта трава — лишь один из компонентов сбора.

— Все наслышаны о пользе отваров и настоев лечебных трав. А не могут ли они, помимо пользы, приносить также вред, особенно при наличии каких-то сопутствующих заболеваний?

— Бывают аллергические реакции на определенные виды растений, в том числе и лекарственных. Поэтому, если нет возможности до начала проконсультироваться с врачом-фитотерапевтом и аллергологом, можно все-таки самостоятельно приступать к приему лекарств, но проявляя при этом разумную осторожность. Скажем, заварить вначале одну траву из сбора и принимать ее в течение двух дней. Если побочной аллергической реакции не последовало, точно так же попробовать в течение двух дней вторую траву. Следующие два дня разумно отвести опробованию совместного действия смеси обоих компонентов. Потом проверяют третью траву, затем смесь из трех трав. И так далее — весь состав сбора. Разумеется, если какой-то компонент окажется неблагоприятным, его лучше исключить.

Другой способ избежать нежелательных побочных эффектов — снизить концентрацию отвара. Допустим, сбор подействовал как аллерген — выпейте вместо 100 г отвара всего 50, 30 г... Если аллергия и сохранится, она окажется не столь резкой и позволит организму найти ответ.

Бывает, у больных, склонных к гипотонии (пониженному давлению), мочегонные средства усиливают ее проявление: отход мочи недостаточно восполняется жидкостью, прибывающей в организм извне. Понятно, что в таком случае следует увеличить дозу потребляемой жидкости.

Определенную опасность, особенно для пожилых людей и имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, могут представлять фитованны, рекомендуемые для лечения мочекаменной болезни. Если температура воды 38°-40° субъективно воспринимается как слишком высокая, начинайте с небольших доз по времени — 5-7 минут — дайте орга-



низму возможность привыкнуть. Кроме того, пусть во время приема ванны больным кто-то из домочадцев будет дома — подстраховка не помешает. Если есть сердечная патология, наготове должны быть сердечные средства.

— Вы говорили, что мочекаменная болезнь часто сопровождается пиелонефритом. Если такая накладка проявилась в ходе лечения, его следует прекратить или каким-то образом откорректировать?

— Необходимо добавить в применяемый сбор (на выбор) корень девясила, зверобой, листья эвкалипта, толокнянку, почки сосны, можжевельник, обладающие противовоспалительным действием. Если сбор принять за 1 часть, каждая добавка может составлять 1/10, а все вместе — 1/7 части. Если за 10 дней лейкоциты в моче не снизились, я рекомендую добавлять по 20 капель ципросепта (действует на микробы, вирусы и простейшие грибки — экстракт семян грейпфрута) 3 раза в день в каждую порцию настоя трав в течение 20-25 дней.

Если мочекаменная болезнь протекает на фоне повышенного давления, в сбор добавляют сушеницу болотную, шишки хмеля, астрагал, цветы боярышника, пустырник, желтый донник (особенно хорош для пожилых людей, разжижает кровь лучше аспирина)... Применение таких растительных дополнений поможет гипертоникам со стажем уменьшить количество принимаемых таблеток, снижающих давление.

— Наверное, как и при всяких заболеваниях, при фосфатурии необходимо соблюдать диету?

— Главный ее принцип — отказаться от яиц и алкоголя. Особенно строгое табу — на яйца, точнее, на желток. Также запрещается употребление сдобных хлебных изделий на масле, корневых и зеленых овощей, фруктов и ягод, острых закусок, копченостей, корицы, ванилина, горчицы, хрена, перца, молока и молочных продуктов.

— Кажется, вы исключили все, что только возможно...

— Нет, разрешены различные виды хлеба и хлебных изделий, мучные, макаронные изделия, блюда из круп, мясо, пти-



ца и рыба, а также супы на мясном, рыбном и грибном бульонах. Допустимы неовощные консервы, икра, неострые закуски из рыбы и мяса, сладости во всех видах, чай, кофе, хлебный квас, соки для пополнения организма витаминами, ведь из рациона исключены фрукты и ограничено потребление овощей.

Как и в случае с оксалатными камнями, очень хорошее подспорье в лечении — игольчатый аппликатор, его следует применять и при фосфатурнии.

— На этом мы с вами завершаем разговор о мочекаменной болезни?

— Да, хотя существуют смешанные виды камней: уратно-оксалатные, уратно-фосфатные, оксалатно-фосфатные и некоторые другие. Но их процент среди встречающихся разновидностей болезни невелик. В этих случаях лечение индивидуально, и оно проводится под руководством врача.

Беседу вел Григорий МАЛАЙ.



# ЛЕЧЕНИЕ ПИЕЛОНЕФРИТА, ЦИСТИТА, ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТА, ПРОСТАТИТА, АДЕНОМЫ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

## ХРОНИЧЕСКИЙ ПИЕЛОНЕФРИТ

Вначале уточню: почему разговор пойдет о хроническом. Да потому, что больные острым пиелонефритом редко попадают к врачу-фитотерапевту или народному целителю, и, соответственно, сам больной вряд ли решится в этом случае прибегнуть к помощи трав. Острую форму этого заболевания обычно пролечивают антибиотиками, нитрофуранами, сульфаниламидными препаратами.

Но не всегда можно добиться полного излечения заболевания. Оно склонно переходить в подострую или хроническую форму. Чаще болеют девочки, женщины, пожилые люди и больные мочекаменной болезнью. В этих случаях требуется длительное лечение медикаментами, которые небезразличны для организма, дорого стоят, вызывают привыкание микробов, имеют противопоказания к применению. В противовес этому травы доступны, безопасны, действенны, редко имеют противопоказания, могут применяться долго.

Что такое пиелонефрит? Это инфекционно-воспалительное заболевание слизистой оболочки почек и почечной ткани. В народе говорят: гной в моче. Протекает с повышением температуры, болями в пояснице, учащением, задержкой и болезненными мочеиспусканиями. При хроническом — все



эти симптомы выражены слабо. Кариозные зубы, холецистит, мочекаменная болезнь, воспаления носовых пазух и миндалин — это неполный перечень причин поддержания воспаления в почках.

Хронический пиелонефрит не всегда с очевидностью становится продолжением острого. Сейчас люди применяют неоправданно много лекарств. Из-за этого острая фаза может быть смазана, и пациент узнает о своей болезни из анализов мочи и крови уже на ее хронической стадии. При вялотекущем процессе, когда человек простудился, не долечился, что-то побаливает или утихает, нет явных признаков острой болезни, — вот уже и хроника.

Хронический пиелонефрит чаще носит сезонный характер. Только осень вошла в зрелую фазу, похолодало — и люди потянулись в поликлиники с обострением хронического пиелонефрита.

Заболевание это почечное, но часто страдает и печень. Почему? Во время гнояного процесса, идущего в почках, образуется много микробных токсинов, нейтрализовать которые должна печень. Поэтому, когда мы будем говорить о травяных сборах для лечения пиелонефрита, в них войдут и травы, необходимые для поддержания функции печени, нагрузка на которую при этом заболевании резко возрастает. В тяжелых случаях пиелонефрита, когда уже наблюдается почечная недостаточность, страдает и желудочно-кишечный тракт (тяжелые гастриты). У таких больных случается задержка жидкости в организме, что увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему: может развиться сердечная недостаточность. Страдает также и нервная система — больной становится раздражительным, вялым, анемичным. Ну, а теперь о лечении.

Как правило, хронический пиелонефрит не требует специальных ограничений в пище. Конечно, личный опыт, приобретенный за время болезни, подсказывает больному, что жареное, соленое, копченое, острое (горчица, хрен и др.) ухудшают его состояние. Нежелательны также алкоголь, вклю-



чая пиво, газированные напитки. Короче — все раздражающее. Мы не рекомендуем во время болезни употреблять сыры, бульоны, которые увеличивают нагрузку на почки. В то же время рекомендуются все бахчевые: арбузы, дыни, тыквы, огурцы, баклажаны. Очень полезна морковь. Весьма желательны ягоды. Король всех ягод — шиповник, пить отвар которого хорошо как в периоды обострения, так и между ними. Отвар должен иметь достаточную концентрацию и по интенсивности окраски напоминать крепкий чай. Отвар шиповника можно готовить на сутки, пить его с добавлением меда и лимона.

Применение лекарственных мочегонных препаратов приводит к потере калия. Его необходимо восполнять за счет употребления кураги, изюма, свежих огурцов, моркови, свеклы, печеного картофеля, меда.

Если болезнь зашла далеко и наблюдаются признаки почечной недостаточности, больному ограничивают потребление поваренной соли.

Признаки почечной недостаточности: слабость, запах мочи изо рта, пот с запахом мочевины, анемия, белый налет типа мелкой соли, остающийся на теле при высыхании пота, изменения биохимических почечных показателей. При этом кожа и желудочно-кишечный тракт берут на себя часть выделительных функций почек. Наличие отеков, нарушения мочеиспускания — как учащенное, так и очень редкое, вплоть до задержки — также могут свидетельствовать о почечной недостаточности. Меняются в худшую сторону анализы мочи и крови. В этом случае больному ограничивают употребление соли до 5 г в день. Лучше пользоваться не обычной поваренной, а морской солью, в которой много необходимых микроэлементов.

Для предупреждения обострений хронического пиелонефрита допустимо применение трав в домашних условиях, но лучше под врачебным контролем. Лечение это может быть долгим, растянутым на месяцы и годы. Чтобы добиться устойчивой ремиссии, параллельно с пиелонефритом необходимо пролечивать воспаления миндалин, придатков у



женщин, гайморит, кариозные зубы — где бы инфекция ни гнездилась, она легко переносится на почки.

Если наступило обострение пиелонефрита, под руководством врача принимают курс лечения фармпрепаратами с лекарственными растениями. После затихания воспалительного процесса — фитотерапия.

Если пиелонефрит усугубляется сопутствующим заболеванием, например, гипертонией, приходится принимать гипотензивные средства и параллельно с помощью трав поддерживать почки. Травы также компенсируют и аллергические реакции, которые могут возникать в процессе лечения медикаментами. Во время лечения антибиотики постепенно перестают помогать больному, их приходится все чаще менять, бывает, даже трудно подобрать такой антибиотик, который эффективен против конкретной микрофлоры. С травами таких проблем не возникает.

### Сбор № 1

*Его можно применять длительное время.*

Шиповник, зверобой, лист березы, золототысячник, золотарник, хмель, цикорий (корень). Компоненты берут в равных весовых пропорциях, измельчают. 1 ст. ложку смеси заливают 0,5 л кипятка, выдерживают на водяной бане 30 минут и настаивают 1 час. Затем процеживают, добавляют 2 ч. ложки меда и 1 ст. ложку сока подорожника (пастушьей сумки, тысячелистника...). Принимать по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды в течение 2-3 месяцев.

У этого сбора хороший мочегонный, желчегонный и противомикробный эффекты. Он укрепляет сосуды, делает их более эластичными.

### Сбор № 2

Хвощ полевой, череда, хмель, крапива, пустырник, фиалка и лист брусники — приготовление и прием такие же. При явлениях аллергии, сопутствующих неврозах он предпочтительнее.



Если намечаются признаки анемии: бледность, слабость, снижение количества гемоглобина и эритроцитов — рекомендую в один из этих сборов добавлять по полчасти тысячелистника, крапивы, чистотела, кровохлебки. Хорошо дополняет лечение прием пчелиной цветочной пыльцы или перги по 1 ч. ложке 2-3 раза в день до еды.

### Сбор № 3

*Обладает выраженным противомикробным действием.*

Листья толокнянки, почки тополя — по 2 части, зверобой, мать-и-мачеха — по 1 части, корень окопника и семена аниса — по полчасти. 1 ст. ложку смеси варить 10 минут в 0,5 л воды, настоять 1 час, процедить, добавить 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку сока зверобоя или тысячелистника. Принимать по 150 мл 3 раза в день после еды в течение 1-1,5 месяцев.

Для улучшения сердечной деятельности в сборы добавляются мята, календула, Melissa, астрагал, цветы боярышника — по полчасти. При повышенном давлении включите в сбор омелу, ландыш, пустырник, хмель, сушеницу болотную.

### Сбор № 4

Хмель, корень цикория, календула, омела, золототысячник, сушеница болотная, мать-и-мачеха — всего берут поровну. 1 ст. ложку сбора заливают стаканом кипятка, варят 5 минут, настаивают и выпивают по полстакана на ночь, добавляя мед.

Так лечатся в течение месяца. Но есть пациенты, применяющие этот сбор месяцами, — вреда от него быть не может. Привыкания не наступает. Если у больного нервные перегрузки, стрессы, добавляю в этот сбор душицу, дремусь, вальериану. Если моча окрашивается в красный цвет, — налицо кровопотеря. В этом случае в сбор добавить в равной пропорции корень калгана или кровохлебки, крапивы, цветы софоры японской и каштана на 2-3 недели.



Сопровождать лечение в этот период рекомендую дополнительным приемом цветочной пчелиной пыльцы — по 1 ч. ложке 2-3 раза в день до еды и добавлением в настой трав по 1 ст. ложке соков крапивы, тысячелистника, плодов софоры или грецкого ореха (на выбор).

При нарушении функции печени (плохие биохимические показатели) в сбор № 1 или № 2 следует ввести дополнительно:

донник, кукурузные рыльца, репешок, корень одуванчика — по полчасти и принимать его 1,5-2 месяца, до улучшения самочувствия и показателей крови.

### Сбор № 5

*Успешно сочетается с фармакотерапией.*

Листья брусники, мята, кора ивы — по 20 г, корень алтея или семена льна — 25 г, корень пырея и пустырник — по 30 г. 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л воды, варить 10 минут, настаивать час, добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по 100 мл 4-5 раз в день после еды или между приемами пищи.

Когда необходимость в приеме лекарств отпадет, прием травяного сбора можно продолжать еще 2-3 месяца. Этим достигается известная гибкость в лечении, закрепляются его результаты.

Следующий сбор — хорошее профилактическое средство.

### Сбор № 6

Крапива, зверобой, тысячелистник, хвощ, золотарник. Всего берется поровну. 1 ст. ложку сбора залить 0,5 л воды, варить 5 минут, настаивать час; после процеживания добавить 1 ст. ложку меда. Пить в течение 1-2 месяцев по полстакана 4 раза в день.

Если вы когда-то болели пиелонефритом, чувствуете себя хорошо, но беспокойство по поводу возможного рецидива болезни есть, в этом случае рекомендую пропить следующий сбор.



## Сбор № 7

Спорыш — 30 г, пустырник, пижма, зверобой — по 20 г, корень окопника и гусиная лапка — по 10 г. 1 ст. ложку смеси залить стаканом воды, 10 минут варить, настаивать 20 минут, добавить 1 ст. ложку меда. Выпить в 2 приема после еды.

Это, помимо лечения, еще и вкусно. Такой сбор обычно люди пьют годами, поскольку он органично встраивается в образ жизни и страхует от рецидивов хронического пиелонефрита.

В особых случаях (неподдающийся лечению пиелонефрит) я назначаю более сложные сборы трав с параллельным добавлением соков цикория, аира, тысячелистника. Также иногда бывают показаны к применению противомикробные настойки из ромашки, календулы, эвкалипта и вытяжка из семян грейпфрута — ципросепт. По 20 капель на 100 мл любого сладкого сока и принимать 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3-4 месяцев.

«ЗОЖ»: Друзья, мы, читая письма, знаем, что вы не любите иметь дело со сборами. Это и понятно: где взять столь большое количество разнообразных трав — для многих наших читателей проблема трудноразрешима. И тем не менее... Большинство названных трав продается в аптеках. Проверяли. Во-вторых, отсутствие одного-двух компонентов не оказывает решающего влияния на результат лечения.

Наконец, эти самые граммы... На каких весах их взвешивать — нужны аптечные. На всякий случай учтите следующее: в 1 ч. ложке содержится: травы — 3 г, корня — 4 г, семян — 5 г. В 1 ст. ложке всего больше в 3 раза. Цветков календулы, например, в столовой ложке — 5 г.

То есть, несмотря на некоторые сложности, очень советуем вам не только прислушаться, но и последовать советам доктора Печеневского.



## ХРОНИЧЕСКИЙ ЦИСТИТ

Цистит — это инфекционное воспаление стенки мочевого пузыря, характеризующееся частыми болезненными мочеиспусканиями, болями внизу живота, мутной мочой иногда с примесью крови. Обычно при таком заболевании страдает общее самочувствие человека. Чаще всего циститом болеют женщины, но нередки случаи заболевания и у мужчин, особенно страдающих аденомой предстательной железы.

Лечение этого заболевания длительное, требует упорства, терпения, строгого соблюдения предписаний врача. Основное из них — ограничение в питании. В первую очередь это относится к острым, соленным продуктам, наваристым бульонам, алкоголю.

Курс лечения хронического цистита может составить от двух до трех месяцев и включает в себя прием травяных настоев с добавлением соков и настоек.

### Сбор № 1

Корни черной бузины, девясила, дягиля, трава грыжника, тысячелистника, фиалки, плоды укропа — все компоненты берутся в равных весовых частях.

### Сбор № 2

Крапива, хвощ, лист березы, цветы календулы, корни пырея и алтея — всего поровну.

### Сбор № 3

Плоды можжевельника, петрушки, грыжник, лапчатка гусиная, пастушья сумка — все в равных количествах. Измельченную траву (1,5 ст. ложки) заливают горячей водой (300-350 мл) и кипятят на слабом огне 3-5 минут. Настаивают 1-1,5 часа, процеживают, добавляют 1 ст. ложку одного из соков (крапивы, цикория, черной бузины, хвоща и др.) и 1-2 ч. ложки настойки (на выбор: календулы, подорожника, эвкалипта, ромашки). Принимают по 100 мл 4 раза в день за 20-30 минут до еды и на ночь.



Целесообразно ежедневно прикладывать грелку на низ живота в течение 10 дней по 15-20 минут 1-2 раза в день. И еще 10-15 таких процедур через день.

Так же важно следить за тем, чтобы организм не переохлаждался: тепло одеваться, не сидеть на холодном, посещать пляжи и бассейны, имея в наличии сменные купальные принадлежности. После купания необходимо переодеться в сухой купальный костюм. При склонности к обострению хронического цистита следует внимательно относиться к лечению всех воспалительных и простудных заболеваний.

## ХРОНИЧЕСКИЙ ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ

Это заболевание носит инфекционно-аллергический характер и может проявляться в трех формах: мочевого, гипертонической и отеочной.

Прежде всего следует ограничить употребление поваренной соли до 3-5 граммов в день. Самостоятельное (домашнее) лечение без медицинского контроля недопустимо. Лекарственные растения при лечении хронического гломерулонефрита выполняют важную задачу как в момент обострения, так и в период ремиссии. Они поддерживают иммунитет, действуют противовоспалительно, мочегонно, уничтожают болезнетворную флору, снимают аллергические компоненты. Наиболее эффективными считаются следующие сборы. Компоненты для сборов берут в равных весовых соотношениях, кроме обозначенных особо.

### Сбор № 1

Череша, березовый лист, плоды шиповника, чистотел, зверобой, лапчатка гусиная, лист брусники, спорыш.

### Сбор № 2

Душица, лист смородины, вероника, кукурузные рыльца, календула, корень девясила и солодки, тысячелистник.



### Сбор № 3

*Принимается при повышенном давлении.*

Сушеница болотная, астрагал, цветы боярышника, лист брусники, спорыш, ромашка, анис, эвкалипт, грыжник.

### Сбор № 4

*Рекомендуется при сильных отеках.*

Семена и корень петрушки, корень черной бузины, грыжник – 2 части, зверобой, семена дикой моркови – 2 части.

Взять компоненты в равных весовых соотношениях (кроме обозначенных), измельчить и заварить из расчета 1 ст. ложка сырья на 300-350 мл горячей воды. Затем отваривают 5-7 минут, настаивают 1-1,5 часа. В процеженный настой добавляют 1 ст. ложку одного из соков (подорожника, череды, софоры, тысячелистника и др.) и 1-2 ч. ложки одной из настоек (бедренца, хмеля, спорыша, прополиса).

Принимают по 100 мл 3 раза в день за 20-30 минут до еды на протяжении 1,5-2 месяцев. После этого сбор меняют на другой и продолжают лечение.

В этот период необходимо контролировать состав мочи и крови, сдавая анализы 1 раз в месяц.

Врачебная практика показывает, что при умелом сочетании медикаментозного лечения с лекарственными растениями выздоровление наступает быстрее, достигается стойкая ремиссия, не развивается дисбактериоз кишечника, снижается побочное действие синтетических препаратов.

## ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ

Хронический простатит — воспаление предстательной железы, характеризующееся ноющими болями в крестце, промежности, прямой кишке, изредка выделениями из мочеиспускательного канала, постепенным снижением половой потенции, нарушением сна, снижением работоспособности, неврозами.



Причиной заболевания могут быть хронический тонзиллит, цистит, кариозные зубы, холецистит, чрезмерное употребление алкоголя, курение, недолеченные половые инфекции.

В комплексное лечение заболевания входит соблюдение щадящей диеты (без острой пищи, алкоголя и табака), достаточная физическая активность при ограничении половой. В этот период следует выполнять специальный комплекс упражнений, принимать медикаменты и лекарственные препараты.

Обычно я рекомендую принимать следующие сборы трав. (Все компоненты берутся в равных весовых количествах, за исключением обозначенных).

### Сбор № 1

Лист лапчатки гусиной, хвощ полевой, пастушья сумка, зверобой (2 части), подорожник, брусничный лист.

### Сбор № 2

Чистотел, тысячелистник, иван-чай (2 части), плоды можжевельника, корень солодки, почки тополя, репешок, корень цикория.

### Сбор № 3

Цветы календулы, полынь, манжетка, западная туя, лист орешника, плоды шиповника (3 части), корень аира (при выраженных болях).

### Сбор № 4

Корень одуванчика, лист ореха грецкого, бессмертник, лист эвкалипта, трава сурепки, плоды укропа, соплодия хмеля, сушеница болотная, грыжник (при сопутствующей гипертонии).

Травы измельчаются, для заваривания берут 1 ст. ложку сырья на 400 мл воды, нагревают и варят на



слабом огне 5-7 минут. Отвар настоять в течение 1-1,5 часа, процедить и добавить: 1-2 ч. ложки одной из настоек (прополиса, аира, подорожника, туи, пастушьей сумки, календулы, овса, манжетки), 2-3 ч. ложки сока на выбор (грецкого ореха, сурепки, чистотела, цикория, подорожника) и 2 ч. ложки меда.

Приготовленное лекарство принимать по 100 мл 4 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 2-3 месяцев. Одновременно больному рекомендуется принимать цветочную пыльцу или пергу до еды по 1 ч. ложке 2-3 раза в день, рассасывая во рту и запивая настоем трав на протяжении 4-5 месяцев.

Для уменьшения отека предстательной железы и болей рекомендуются ректальные свечи (с прополисом, чистотелом, болиголовом или цветочной пыльцой) по 1 свече на ночь в течение 20 дней.

В тех случаях, когда у больного есть бактериальная, грибковая инфекции или трихомонады, имеет смысл, не прибегая к тяжелым антибиотикам, дополнительно принимать вытяжку из семян грейпфрута (цитросепт) по 20 капель 3 раза в день (добавлять в настой трав в течение 1-2 месяцев).

Для закрепления положительных результатов лечения назначается еще 2-3 курса фитотерапии по 1,5-2 месяца каждый в течение года.

Мой опыт лечения хронического простатита травами позволяет добиваться полного излечения, сохранения или восстановления функции у мужчин. Одновременно с этим, учитывая широкий спектр действия трав, удастся пролечивать имеющиеся сопутствующие заболевания и предотвратить переход простатита в аденому предстательной железы. Для лечения и профилактики последнего заболевания наиболее важен прием цветочной пчелиной пыльцы.

### АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Чтобы одолеть и этот недуг, предлагаю все тот же комплексный подход:

1. мужчинам после 50 лет регулярно 1 раз в год посещать уролога;



2. ежегодно проводить контроль ПСА (определение уровня простатического специфического антигена);

3. исключить из рациона острые, жирные, мясные продукты, отдав предпочтение растительной пище. Помнить о том, что провокатором роста предстательной железы являются алкоголь и табак.

Хорошо зарекомендовали себя сырые тыквенные семечки. Принимать их можно на протяжении длительного времени по 50 г в день. Так же полезны лесные, грецкие, кедровые орехи в таких же количествах. Помимо этого в рацион желательно добавить репчатый лук — одна средних размеров луковица (в любом виде), цветочную пыльцу или пергу (по 2-3 ч. ложки в день до еды). Одновременно с этим следует вести активный образ жизни, заниматься физическими упражнениями, что предотвратит застой крови в области малого таза и предстательной железы. Полезно выполнять следующие упражнения:

- хождение на ягодицах по 10 минут 2 раза в день;
- поза «рыбака» (полусогнутые колени, корпус наклонен вперед) 3-5 раз в день;
- сжимание и разжимание анального отверстия с подтягиванием яичек до 100 раз по 5-7 минут;
- «велосипед» — вращение ногами вперед и назад, лежа на спине.

Для предотвращения гиперплазии (аденомы) предстательной железы определенное значение имеет поддержание регулярной половой жизни.

Назову сборы, хорошо помогающие при лечении аденомы:

### Сбор № 1

Крапива — 4 части, полынь — 2 части, омела — 2 части, донник — 3 части, подорожник — 3 части и люцерна — 2 части.

Травы измельчаются, завариваются из расчета 1 ст. ложка на 0,5л воды. Кипятить 5-7 минут и настаивать 1-1,5 часа. В сбор добавляется 1 ст. ложка сока подорожника (или молодого грецкого ореха, сурепки) и 1 ч. ложка любой из трех настоек: хмеля.



почек тополя или пастушьей сумки. Состав принимают 3-4 раза в день по 100 мл за 20 минут до еды в течение полутора месяцев.

### Сбор № 2

Корни пырея, лопуха, гусиная лапка, водяной перец, подорожник и омела берутся одинаковыми частями, завариваются, как в первом случае, и выпиваются с теми же настояками, соками.

### Сбор № 3

Аденома простаты часто осложняется циститом. В этих случаях советую применять следующий сбор.

Корни бедренца и полевого хвоща (по 1 части), плоды можжевельника, березовые листья и толокнянка (по 2 части). 2 ст. ложки сбора варить 5-7 минут в 0,5 л кипящей воды. Настаивать час, охладить, процедить и выпить в течение дня, добавляя в настой 60 капель вытяжки из семян грейпфрута (цитросепт). Это противогрибковое, противомикробное и противовирусное средство продается свободно в аптеках.

Эффективна настойка из подмора пчел. Обычно после зимовки пчелиной семьи некоторое количество особей отмирает, которые затем используются в народной медицине и апитерапии.

Набрать полную банку подмора и залить ее доверху водкой. Настаивать 2 недели, затем настойку слить и процедить. Принимать 1,5 – 2 месяца трижды в день по 20 капель до еды, разбавляя небольшим количеством воды (приблизительно 50 мл).

При аденоме простаты полезны ванны из лекарственных растений. Самые действенные — из березовых листьев, хвоща, хмеля, шалфея и череды.

На ванну берется 200-300 г сухой травы (можно и одно лекарственное растение, а можно смешать травы поровну). Температура воды должна быть комфортной для человека + 37°-40°. Выше не надо, а ниже — холодно. Проце-



дура длится около получаса и рекомендуется через день-два. Полтора-два месяца приема таких ванн заметно улучшают самочувствие.

Я бы советовал применять 2-3 раза в неделю и свечи: первые 10 раз - с прополисом, еще 10 - с цветочной пыльцой и, наконец, с пчелиным маточным молочком. Как раз получится тот же обычный полуторамесячный курс лечения.

Несколько слов о профилактике болезни. Добавьте в свое питание продукты, полезные для предупреждения гиперплазии. Очень ценны салатный перец, морковь, свекла, капуста и особенно помидоры, так как они содержат средство природной профилактики рака — так называемый ликопен. И последнее — добавляйте на хлеб во время еды тыквенное масло: по 1 ч. ложке в один прием 2-3 раза в день.

Помимо перечисленного, необходимо беречься от переохлаждения и не давать развиваться инфекциям, приводящим к недугу. Полезно знать, что сегодня при лечении аденомы простаты применяются хмель, солодка, донник, люцерна, шалфей и антиандрогены — синяк и окопник. Эти лекарственные растения человеку, страдающему от недуга, надо по возможности использовать. Желательно под наблюдением врача.

**“ЗОЖ”:** Конечно, и при полном выполнении этих предписаний мы не гарантированы от аденомы. Поэтому не только врачебный контроль и профилактика, но и обмен информацией действительно необходимы. Чтобы одолеть гиперплазию простаты, нужны коллективный разум и индивидуальная воля. Тогда выдюжим.



## МАСТОПАТИЯ — КОВАРНЫЙ ПРЕДВЕСТИНИК

Мастопатия — это дисгормональное заболевание молочных желез, характеризующееся доброкачественным разрастанием тканей желез. К мастопатии могут приводить напряженный образ жизни, конфликты в семье, стрессы, курение, работа по ночам, нарушения функций ЖКТ, неправильное питание и наследственность. Заболевание относят к предраку. Опухоли грудных желез врачи-маммологи обнаруживают на профилактических осмотрах у каждой четвертой пациентки в возрасте от 30 до 50 лет. При этом из 10-20 женщин, которые лечатся от мастопатии, одна или две все-таки заболевают раком, а из каждых 10, которые не лечатся от мастопатии, к онкологам попадают 6-8(!).

Кстати, мастопатией болеют и мужчины, разумеется, много реже, чем женщины. И у мужчин бывает рак молочной железы, поэтому большинство советов полезны и для них.

Для лечения мастопатии рекомендую следующие сборы.

### Сбор № 1

Чернобыльник, подорожник, корень пиона, цветы календулы, чистотел, горец птичий, тысячелистник и грыжник.

### Сбор № 2

Лист брусники, пастушья сумка, корень барбариса, шиповник (2 части), корень бадана (взять 0,5 части), сабельник, пустырник.



### Сбор № 3

Хмель, ягоды бузины, донник, мать-и-мачеха, цветы боярышника, корень одуванчика, толокнянка.

### Сбор № 4

Гусиная лапка, чистотел, иван-чай, пол-пола, цветы бессмертника, календула, ягоды барбариса.

Возьмите эти травы в равных частях (кроме особо указанных) и, размельчив, залейте из расчета 1 ст. ложка сбора на 1 стакан кипятка. Варите 5 минут, дайте 1 час настояться, процедите. На суточное количество настоя добавьте на выбор: 1 ст. ложку сока чистотела, ягод бузины, крапивы, подорожника, мяты.

Приготовить сок можно следующим образом.

Измельченные растения пропустите через соковыжималку. Выпивайте в течение дня 1 стакан сока равными порциями за полчаса до еды. Курс лечения — 1,5 — 2 месяца. Повторите через 2 недели. В целом лечение займет 6-8 месяцев.

Помимо этого при мастопатии эффективны настойки: корня пиона, сабельника, календулы, подорожника, чистотела, грецкого ореха или микстура от мастопатии.

10 г одного из вышеназванных растений залить 90 мл 40°-70°-ного спирта или водки на 2 недели. Настаивать в темном прохладном месте, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Для приготовления микстуры от мастопатии используются готовые настойки названных растений в равных пропорциях. Микстуру добавляют в каждую порцию принимаемого настоя трав по 1 ч. ложке.

Подчеркну особо: предупреждение рака ни в коем случае не сводится только к борьбе с мастопатией. Весьма важна профилактика сопутствующих заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени и щитовидной железы. Как правило, у заболевших женщин нарушена работа надпочечников и яичников, у них нерегулярные месячные, больна матка... Все это проявление гормональных нару-



шений. Чтобы предупредить эти сбои, которые «подпитывают» мастопатию, необходимы дополнительные меры. Например, щадящий режим труда и отдыха. Приведу известный факт: в царское время в клиниках практиковались эффективные методы лечения мастопатии длительным сном, до 20 часов в сутки. Окна зашторивались, создавались условия для отдыха... Так вот, дорогие наши читательницы, знайте это и старайтесь спать не меньше 8 часов. И не днем. У женщины, работающей в ночные смены, шансы получить мастопатию особенно велики.

Прямой путь к мастопатии — прерывание «нежелательной» беременности, аборты. И, напротив, грудное вскармливание ребенка, особенно если оно длится не менее 6 месяцев, рождение 3-4 детей — хорошая профилактика заболевания. Вполне понятно, что необходима регулярная половая жизнь. Очень важны постоянные водные процедуры: обливания, купания и души...

Питание должно быть по преимуществу вегетарианским. Если мясо, то белое — курица, кролик, индейка, нутрия, белая рыба. Откажитесь от копченостей, ограничьте употребление крепкого чая, кофе, шоколада, сократите количество соли в пище. Замените, если возможно, сахар медом. Включите в питание хоть изредка пчелиную пыльцу — источник витамина Е и ценнейших микроэлементов. Полезны обезжиренные кисломолочные продукты, фрукты, овощи и, как источники биологически активных веществ, соки (лучше свежеприготовленные): из калины, клюквы, барбариса, терна, моркови и свеклы. Желательны продукты из натуральной сои. Ценны растительные масла — по месяцу каждое с последующей сменой — соевое, подсолнечное, оливковое, кукурузное, горчичное... Полезны семечки и грецкие орехи (3-5 орехов в день), кроме арахиса, отруби — 3 ст. ложки в день, морская капуста — хотя бы 1 ст. ложка ежедневно.



## ЧТОБЫ ПЕРЕЖИТЬ ХИМИОТЕРАПИЮ, ПРИДЕТСЯ ПОПОТЕТЬ

Редакция получает невероятное количество писем от онкобольных с вопросами, связанными с химио- и радиотерапией. Одни сомневаются — делать, не делать, другие жалуются на тяжелые последствия оной, приводящей, кстати, многие органы и системы в плачевное состояние. Мы обратились к доктору Печеневскому с просьбой рассказать, как облегчить лечение онкозаболеваний, ожидая, что речь опять пойдет о бесконечных сборах, изрядно надоевших (да простит нас уважаемый доктор) нашему читателю. Однако Александр Васильевич неожиданно заговорил о том, о чем все время твердил Борис Васильевич Болотов — о потогонных процедурах. Причем подошел к этому вопросу не с теоретической, а с чисто практической точки зрения: как организовать такую процедуру дома не только в отсутствие сауны или бани, но даже и элементарной ванны.

**«ЗОЖ»:** Огромное число больных людей подвергаются сегодня химио- и радиотерапии. Не оспаривая необходимость этой процедуры, давайте поговорим на тему поддержания организма до, во время и после нее, ведь вследствие такого лечения организм переполняется токсинами — продуктами распада опухоли, и часто не справляется с их выведением, человек погибает. Правда, существует гемодиализ — процедура очищения крови, но он довольно дорог и доступен далеко не каждому. То же касается и препаратов, связывающих продукты распада, поддерживающих печень, почки и органы ЖКТ — наиболее страдающие от этой процедуры.



чтобы пережить химиотерапию, придется потеть

Александр Печеневский: Действительно, большинство онкобольных подвергаются операции и химиотерапии, либо операции и лучевой терапии, либо обоим видам терапии сразу: перед операцией — лучевая терапия, после нее — химиотерапия. Такие схемы лечения апробированы и широко применяются в современной онкологии. Я убежден, их не следует бояться при соответствующей предварительной подготовке организма и помощи ему во время этих процедур и после них средствами фитотерапии — это, как показывает мой опыт, вполне реально. Сегодня мы поговорим об одном из подходов в лечении онкобольных средствами фитотерапии.

«ЗОЖ»: Итак, вопрос стоит ребром: что делать при химиотерапии, чтобы ее последствия не оказались страшней самого заболевания?

А.П.: Прежде всего, поддерживать выделительные органы. Это — легкие, кожа, почки, кишечник, печень, участвующие в процессе метаболизма (внутреннего обмена в организме). Наиважнейшая процедура в этом ряду — усиление потоотделения для выведения токсинов через кожу.

«ЗОЖ»: Так что же, во время химиотерапии надо регулярно посещать сауну или парную?

А.П.: Вообще онкобольному не рекомендуют разогрев организма. Правда, внутренняя температура тела в парной повышается максимум на 1-1,5 градуса, что само по себе не вредно. Но происходит усиление кровообращения, что может приводить к метастазированию — вот чего надо бояться. Поэтому вместо парной применяют другие потогонные процедуры.

«ЗОЖ»: Какие?

А.П.: Первая процедура — это ванны с температурой воды в них от 37 до 40 градусов. В этой ванне больной находится определенное время, в результате чего активизируется выделительная и всасывательная функции кожи. В воду добавляют отвары лекарственных растений, которые проникают внутрь организма, попадают в кровоток, разносятся по



органам и начинают там действовать. Подобные процедуры проводят до химио- и лучевой терапии, во время и после них, что существенно снижает отрицательные последствия этих видов лечения.

**«ЗОЖ»:** Давайте подробнее: сколько времени сидеть в ванне, какие лекарственные растения применять?

**А.П.:** Время приема ванны — 15-20 минут, температура воды — 37-40 градусов, частота — 2-3 раза в неделю. Курс — 15-20 ванн и более, в зависимости от состояния больного. Лучше проводить процедуру вечером, чтобы потом отдохнуть, например, одеться и посидеть, почитать книгу, послушать музыку, в то время как процесс потоотделения еще продолжается.

**«ЗОЖ»:** Какие лекарственные растения применять для ванн?

**А.П.:** Во-первых, есть ряд лекарственных растений, обладающих свойствами связывать токсины. Это, в первую очередь — береза, ее ветки, листья и почки. Сосна и ель — верхушки веток (длиной 10-15 см) с иголками — тоже годятся.

Взять 200 - 500 г листьев и веток и отварить в 5 л воды в течение 10-15 минут на малом огне. Настоять 1,5-2 часа, процедить и вылить в ванну с водой +37°-40°. Свежих листьев берется больше — до 600 г.

Подойдет и березовый сок: 2-3 литра березового сока (не разбавленного) на одну ванну. Используют и хвойный эликсир или концентрат.

**«ЗОЖ»:** Можно ли повторно принимать эту же ванну, предварительно разогрев ее до 40 градусов?

**А.П.:** Я бы этого не рекомендовал в случае химиотерапии. Дело в том, что после приема ванны в воде останутся выведенные организмом токсины, которые могут всасываться обратно при последующем приеме. Онкобольному нужна каждый раз свежеприготовленная ванна. Но сами листья и ветки можно отваривать дважды, сохраняя их до повторного употребления в холодильнике.



чтобы пережить химиотерапию, придется попотеть

**«ЗОЖ»:** Какие еще растения подойдут для ванн в смысле нейтрализации токсинов?

**А.П.:** Подорожник, спорыш, крапива, эвкалипт, тысячелистник, череда, лопух (лист, корень), иглы сосны, кора дуба, кора осины, смородиновые листья и ветки, цветы ромашки, календулы — все имеется сейчас в аптеках, но можно собрать растения и самому. Ветки плодовых деревьев — яблоня, груша, вишня — тоже подойдут. Из этого списка выбираем 4-5 доступных растений в равных частях. Общий вес сбора — до 0,6 кг свежих растений, до 300 г — сухих. Настой готовится по указанной выше схеме. Отваренные одножды растения можно отжать и положить в холодильник в полиэтиленовом пакете для повторного заваривания. Для третьей ванны растения берутся заново.

**«ЗОЖ»:** Известно, что разные люди потеют по-разному. Как быть тем, у кого эта функция снижена?

**А.П.:** Мы подходим ко второму классу растений, повышающих пото- и мочеотделение. Цветы бузины черной, ее листья и корни — очень хорошее в этом смысле средство. Можно принимать как внутрь, так и добавлять в сбор для ванны.

1 ст. ложку цветов или корней или 2 ст. ложки листьев на стакан воды кипятить 5 минут на малом огне, настоять 40 минут, процедить и выпить с медом за 30 минут до приема ванны.

Цветы липы, листья брусники и толокнянки обладают таким же свойством. Можно не пожалеть для себя и добавить в ванну 100 г меда, можно нанести мед на кожу за 30 минут до ванны, разведя 5 ст. ложек меда в 1/3 стакана теплой воды. В первую очередь мед наносится на волосистую часть головы, лицо, шею, грудь — здесь происходит наиболее сильное всасывание. Находясь в ванне, можно рассасывать во рту 1-2 ч. ложки меда для повышения потоотделения.

**«ЗОЖ»:** А как быть тем, у кого есть камни в почках? Не усугубит ли ванна их состояние?



А.П.: Ни в коем случае. Теплая ванна весьма показана при мочекаменной болезни, почечной колике в сочетании с приемом мочегонного настоя внутрь. Делают так:

4 ст. ложки цветов липы заваривают 1 л кипятка, настаивают в термосе 1 час, процеживают и выпивают первые 0,5 л за 30 минут до ванны, вторые 0,5 л — сидя в ванне, с медом вприкуску. Если нет цветов липы, можно воспользоваться листьями брусники или толокнянки, цветами бузины, а можно пить горячее пиво, подогретое до 70-80 градусов, одну бутылку за 20-30 минут до ванны, вторую — находясь в ней.

Мочиться можно прямо в воду, при этом мочевыводящие пути расслабляются, и камешки легко выходят через них.

«ЗОЖ»: Да, но не слишком ли напрягают почки, и так ослабленные болезнью и химиотерапией, все эти мочегонные процедуры?

А.П.: Конечно, напрягают. Но эта нагрузка как раз весьма полезна. Почки, даже будучи воспаленными, поврежденными, пострадавшими от химиотерапии, при проходе крови через них начинают восстанавливаться, ткани их оживают, концентрация токсинов в них, а следовательно, и в организме в целом, снижается. Одновременно улучшается состояние печени и других органов, налаживается кроветворение.

«ЗОЖ»: Чем мы можем, кстати, защитить печень?

А.П.: Третий класс растений — «печеночные» травы: это, в первую очередь, донник лекарственный (цветы и листья). Он сейчас широко доступен, а главное — снижает вязкость крови и повышает количество лейкоцитов в крови, которое нередко падает при химиотерапии. Более того, существуют пороговые значения лейкоцитов ( $1-2 \text{ тыс./мм}^3$ ), ниже которых продолжать цикл химиотерапии нельзя. Такими же свойствами обладают и расторопша пятнистая, девясил, хвощ полевой, также имеющиеся в аптеках. Корень одуванчика и крапива отлично восстанавливают поджелудочную железу, тоже сильно страдающую в процессе химиотерапии. Хочу предостеречь городских жителей от сбора корней одуванчика в черте города. Дело в том, что он хорошо накапливает тяжелые металлы, в частности свинец.



чтобы пережить химиотерапию, придется попотеть

**«ЗОЖ»:** Если болезнь зашла в такую стадию, что больному непосилен прием ванн, как быть ему? Или, например, в доме нет ванны?

**А.П.:** В этом случае возможно обертывание. Если обернуть человека мокрой простыней и положить его в постель, то при сохранении нормальной температуры тела ( $36,6^{\circ}$ ), он окажется как бы в парилке, и будет усиленно потеть, что и требуется.

**«ЗОЖ»:** Расскажите подробно об этой процедуре.

**А.П.:** Методика такова: сначала делают отвар из тех же лекарственных растений и по той же схеме, что и для ванн (см. выше). Настой или отвар охлаждают до комнатной температуры. Берут две простыни, чтобы создать достаточный резервуар для лекарства. Далее, на кровать кладут в такой последовательности: теплое одеяло, целлофан либо клеенку и смоченные в настое и слегка отжатые простыни. Больной ложится голым на простыни и оборачивается всеми приготовленными слоями с головы до пят, чтобы был своеобразный термомешок. Сверху укрыться дополнительным одеялом. В первый момент будет холодновато, но в течение 5-7 минут наступит прогревание и начнется процесс потения. Находиться в таком положении нужно от 1,5 до 2,5 часов, но первые 2-3 процедуры делаются короче: детям полчаса, взрослым — 1 час.

**«ЗОЖ»:** Могут ли быть осложнения при таких процедурах?

**А.П.:** Нет, обертывания обычно очень хорошо переносятся, некоторые даже засыпают — в этом случае можно поставить будильник; а можно и просто полежать. Кстати, обертывание при химиотерапии можно проводить по такой схеме: за 2-3 недели до нее — обертывания с настоями на лекарственных растениях, во время химиотерапии и неделю после нее обертывания чередуются — одно с настоем на лекарственном растении, другое — просто с дистиллированной водой, способной «выкачивать» токсины и вредные соли из организма. Только предупрежу сразу: никогда не надо насиловать свой организм. Если ванны или обертывания назначены, к примеру, 2 раза в неделю,



чаще их делать не стоит. Так же нежелательно проведение подобных процедур ежедневно: это большая нагрузка на сердечно-сосудистую систему и другие органы.

**«ЗОЖ»:** Как часто проводятся обертывания и можно ли их чередовать с ваннами?

**А.П.:** Если проводятся только обертывания, то их частота от двух-трех и даже до семи раз в неделю, по самочувствию. Если они чередуются с ваннами, то один раз в неделю — ванна, другой — обертывание. Курс, повторю, от 15 процедур и более, опять же по самочувствию.

**«ЗОЖ»:** Какие противоопухолевые растения можно добавить в настой для ванн или обертываний?

**А.П.:** Это четвертый класс растений. Чистотел, затем — ромашка, валериана, крапива, эвкалипт, подорожник, корень пиона уклоняющегося. Противоопухолевой активностью обладают и береза, и чага, и дурнишник.

**«ЗОЖ»:** Какова должна быть концентрация этих растений в сборе?

**А.П.:** Конечно, если это сильнодействующее растение, то его количество в сборе должно быть, скажем, не 100 г, а 50. Это касается в первую очередь чистотела и дурнишника. То есть, надо не отключать сознание от процесса лечения.

**«ЗОЖ»:** Хорошие слова. Вот бы еще этому девизу всегда следовали не только пациенты, но и врачи...

**А.П.:** Я, кстати, еще раз предостерег бы от чрезмерного увлечения сильно ядовитыми растениями для ванн. Многие ошибочно полагают, что ванна с таким растением — более щадящая процедура, нежели прием внутрь. На деле все обстоит наоборот: при приеме внутрь 2 ст. ложки растения завариваются и растягиваются на весь день, подвергаясь до всасывания в кровь частичной переработке в пищеварительном тракте. При приеме же ванны растение напрямую поступает в кровь на протяжении 20 минут через 1,5 м<sup>2</sup> кожи!

**«ЗОЖ»:** И последний вопрос. Многие нам пишут о том, что от химиотерапии страдают органы пищеварения, в частности слизистая оболочка. Чем можно защитить их?



чтобы пережить химиотерапию, придется попотеть

А.П.: Действительно, цель любой химиотерапии — удар по быстро делящимся клеткам, к которым относятся раковые клетки. Но к ним же относятся и клетки органов ЖКТ, в особенности эпителия желудка, 12-перстной кишки, кишечника, костного мозга и печени. Для их защиты достаточно ввести в наш сбор 1-2 из следующих растений (в количестве 50-70 г в сборе на ванну или обертывание): зверобой, алтей, семена льна, и опять тысячелистник, корень одуванчика, девясил, подорожник, хвощ, донник и др.



## **ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ГЕПАТИТАХ**

Лечение хронических гепатитов, где бы и кем бы оно ни проводилось, какие при этом ни использовались бы медикаменты — «народные» или официальной медицины, всегда проводится комплексно. Каждый элемент такого лечения по своему важен.

Поэтому, кроме нашего традиционного «советуйтесь с врачами», рекомендуем придерживаться принципа комплексного подхода в лечении, достаточной продолжительности каждого курса, врачебного сопровождения и контроля. Это и будет отвечать главной заповеди: «Не навреди».

В гепатологии (наука о печени и ее заболеваниях) различают острые и хронические гепатиты. Они могут быть вирусными и невирусными. Последние делятся на токсические (агрессивные жидкости, тяжелые металлы, удобрения, лекарства, пищевые консерванты и проч.) и реактивные (сопровождают течение ряда заболеваний). Наиболее распространены хронические гепатиты вирусного и иного происхождения, гепатозы и дистрофии этого органа. От этих заболеваний умирают в десятки раз больше людей, чем от ВИЧ. Поэтому сосредоточимся на рекомендациях по лечению гепатитов. Тем более что эти рекомендации показаны практически при всех видах гепатитов.

### **Жизнь в условиях многих запретов**

Если вы страдаете одной из форм гепатитов, то питание, несомненно, составляет важный компонент комплексного лечения.

В печени происходит обезвреживание токсических и опасных для организма веществ. Эта функция нарушает-



ГЕПАТИТ

Где бы и кем бы Пользовались бы льной медицине элемент такого лечебного «сове... аться принципа... ной продолжит... вождения и конт... и: «Не навреди... и ее заболевания... титы. Они могут... едние делятся на... келье металлы, (и... и проч.) и реакт... еваний). Наиболее... и вирусного и ин... ии этого органа. О... аз больше людей, ч... екомендациях по ле... омендации показ... ов.

многих запрет... ам гепатитов. Г... онент ком... ток...

ся при ее воспалении. Поэтому следует избегать употребле-  
ления продуктов, которые придется обезвредить, они  
увеличивают нагрузку на этот орган. Речь идет о специях,  
уксусе, соли, алкоголе, жареных продуктах, обильной,  
жирной, трудноперевариваемой пище. Напротив, углево-  
ды (мед, фрукты, соки, морсы), щелочные минеральные  
воды — облегчают работу печени и помогают ей функцио-  
нировать. Принимать пищу следует 5-6 раз в день, а объем  
1 порции не должен превышать 200 граммов.

В питании таких больных широко представлены раз-  
личные растительные масла, отруби — в виде отваров, не-  
кислые овощи и фрукты, крапива, шиповник, белок яиц,  
виноград, нежирный творог, мед и пчелопродукты (пыль-  
ца, перга, забрус), овсяная, гречневая каши, соевые (кро-  
ме соуса) и кисломолочные продукты, нежирные сорта  
отварного мяса.

Безусловного соблюдения этих принципов питания  
больные придерживаются в период обострения гепатита,  
что по длительности составляет 1,5-2,5 месяца. В некото-  
рых случаях эти правила рекомендуется соблюдать года-  
ми (агрессивно протекающие вирусные гепатиты).

### Содержание фитотерапии

Использование трав — важный компонент комплексно-  
го лечения болезни и проводится с разной степенью интен-  
сивности, со сменой сборов трав, настоек и соков растений.  
Лечение, на первый взгляд, достаточно сложное и трудоем-  
кое, однако возвращенное здоровье печени компенсирует все  
ваши «трудности».

В своей врачебной практике лично я отдаю предпочте-  
ние многокомпонентным сборам трав, что позволяет, по-  
добрав состав для конкретного больного, использовать его  
длительно. Чем сложнее состав, тем дольше он может при-  
ниматься больным. Это дает возможность менять состав  
на разных этапах терапии, переводить пациента на упро-  
щенные сборы или монофиточай (чай из одного-двух рас-



тений). Многоотравность сбора диктуется тем, что у больного, кроме гепатита, как правило, есть и другие, сопутствующие заболевания. Да и задачи сбора достаточно широки — необходимо уменьшить интоксикацию, воспаление, увеличить желчеотделение, снять спазмы в желчеотводящей системе, уменьшить боль, сократить число гибнущих клеток печени и восстановить те из них, которые сохраняют еще жизнеспособность. При токсических гепатитах важно связать тяжелые металлы или другой агрессивный агент и вывести его из организма, добиться уменьшения аутоиммунных (отторгающих собственные ткани) процессов. При вирусных и бактериальных — ослабить или прекратить вирусную и микробную агрессию. И это еще неполный перечень задач, которые должны быть решены с помощью трав.

### Итак, что делать?

Конечно же, очень трудно предложить схему фитолечения гепатитов на все случаи жизни, тем более что, повторяю, они, как правило, отягощены сопутствующими заболеваниями. Тем не менее предлагаю несколько схем.

Больной несколько лет страдает гепатитом. Сопутствующие заболевания: гипертоническая болезнь (10 лет), ожирение II степени, колит.

#### Сбор № 1

Цветы бессмертника, корень одуванчика, мята, корень цикория, лист березы, тысячелистник, фенхель, лист брусники — в равных весовых пропорциях.

Травы просеять через дуршлаг; оставшиеся крупные части измельчить в мясорубке, ступке или кофемолке и смешать с просеянным сбором. 1 ст. ложку сбора поместить в 0,5 л холодной воды, нагреть до кипения в закрытом сосуде из стекла, стали или керамики и кипятить 5-7 минут. Дать настояться 1 час и процедить.



В полученный настой добавить 1 ч. ложку настойки донника (или репешка, тысячелистника и др.), по 1 ст. ложке сока подорожника (или чистотела, брусники, цикория, шиповника, грецкого ореха и др.) и меда. Принимать по 100 мл (полстакана) 4 раза в день за 20-30 минут до еды после приема цветочной пыльцы и спирулины. Курс лечения — 2 месяца.

#### Пчелиная цветочная пыльца.

По 1 ч. ложке утром и днем; разжевать (рассосать) и запить настоем трав за 20-30 минут до еды.

#### Спирулина с девясилом (аиром, расторопшей).

По 2 таблетки 3 раза в день за 20-30 минут до еды: разжевать, запить настоем трав.

#### Масло грецкого ореха (или тыквенное).

1 ч. ложка 3 раза в день — на хлеб или с пищей во время еды.

#### Грелка на печень.

На ночь на 30-40 минут — 15 дней подряд и еще 15 раз через день.

Если гепатит сопровождается болями в области печени, то в сбор добавляют по полвесовой части ромашки, вахты трехлистной, чистотела (или одно из этих растений), увеличивают долю мяты в сборе. Принимают такую комбинацию трав до исчезновения болей плюс одна неделя или гепатопротекторный сбор. Все составляющие имеются сейчас в аптеках, но даже если вы не нашли одно-два растения — не беда.

### Сбор № 2

Расторопша пятнистая, донник, лапчатка гусиная, лапчатка прямостоячая, зверобой, мята, шалфей, ромашка, крапива, подорожник, календула, кукурузные рыльца — по 1 части; чистотел — 1/3 части. Компоненты измельчить, смешать.

1 ст. ложку смеси залить 300-500 мл холодной воды, довести до кипения и кипятить на небольшом огне 3-5 минут. Настоять 1 час, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Пить в теплом виде за 20-30 минут до еды по 0,5 стакана 3 раза в день. Курс — 1,5-2 месяца.



После этого можно пить отвар овса. Его готовят следующим образом:

1 стакан зерен овса залить 1,5 л холодной воды, довести до кипения и «уварить» на медленном огне в течение 30-40 минут до половины. Настоять 1 час, процедить. Прием по 1 стакану за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс — 1,5-2 месяца.

Затем в течение 4-6 месяцев можно пить отвар из семян льна:

1,5 ст. ложки семян залить 500-600 мл холодной воды, довести до кипения и кипятить на небольшом огне 3-5 минут. Настоять 1 час, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Пить за 20-30 минут до еды по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Параллельно с этим принимать маточное молочко в виде 2-процентной смеси с медом по 1 ч. ложке 2 раза в день — утром и в обед, рассасывая во рту. Смесь можно приобрести в аптеке или приготовить дома.

10 г свежего маточного молочка смешать с 0,5 кг меда, хранить в холодильнике.

Курс — 1 месяц, затем месяц перерыв. Повторить несколько раз. Маточное молочко можно заменить цветочной пылью (пергой), которую принимать по такой же схеме, но уже без перерыва: по 1 ч. ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды, рассасывая во рту.

Второй этап — восстановительный. Готовим следующий сбор.

### Сбор № 3

Смешать в равных частях донник, одуванчик (корень), девясил (корень), эвкалипт (листья), расторопшу пятнистую, крапиву (листья). 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л холодной воды, довести до кипения и кипятить 20 минут. Настоять 10-15 минут, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Выпить в течение дня в 3-4 приема за 30 минут до еды. Курс — 1,5-2 месяца. Затем месяц — перерыв и курс повторить.

Параллельно с этим принимать 2%-ное маточное



молочко на меду по 1-2 ч. ложки 2 раза в день, утром и в обед до еды. Либо свечи с маточным молочком по 1 свече на ночь в течение 20 дней.

В тех случаях, когда заболевание сопровождается массовой гибелью печеночных клеток (высокий уровень печеночных факторов в крови, боли, высокая температура, желтуха), целесообразно, чтобы в составе сбора был донник лекарственный (до 20% от общего веса сбора). Эта трава улучшает микроциркуляцию крови, рассасывает воспалительные очаги, ускоряет регенерацию печеночной клетки, снижает артериальное давление у гипертоников, свертываемость крови, усиливает сократительную функцию сердечной мышцы.

Сделайте перерыв в лечении, принимая простые чаи из лекарственных растений 2-3 месяца.

#### Сбор № 4

Лист березы, зверобой, тысячелистник, золототысячник, корень барбариса — по 1 весовой части, плоды шиповника — 3 части, добавить по 1 весовой части цветов бузины черной, листа эвкалипта, цветов ромашки, цветов липы — если болезнь протекает с повышенной температурой, выраженными симптомами воспаления.

Если гепатит протекает с поражением поджелудочной железы (гепатопанкреатит) и нарушением ее внешнесекреторной функции (газы, плохая перевариваемость пищи), то в сборе должны присутствовать: корень одуванчика, семена кориандра, фенхеля или укропа, чистотел, пижма, девясил — по 5% каждого от общего веса сбора.

В этот же период больные принимают пищеварительные ферменты во время еды (фестал, панзинорм и др. — по 1-2 таблетки 3-4 раза в день).

Грелки в этом случае не использовать — поджелудочная железа любит холод.

При сопутствующем колите больше подходит такой состав трав.



## Сбор № 5

Ромашка, солодка, репешок — по 1 части, зверобой, чистотел, мята — по 2 части, тысячелистник, подорожник — по 3 части, корень лопуха и семена льна — по 0,5 части. После приготовления настоя добавляют 1 ст. ложку сока подорожника (или зверобоя, череды, репешка), 1 ч. ложку настойки прополиса (или калгана, пижмы, одуванчика, девясила), 1 ст. ложку меда и принимают по 100 мл 4-5 раз в день до еды 1-1,5 месяца.

В тяжелых случаях, когда гепатит протекает с отеками, рационально в сбор добавлять мочегонные травы с сердечными свойствами — горицвет весенний (добавить 1 ч. ложку травы в заварку), цветы боярышника или семена петрушки, или астрагал, или хвощ полевой, или эрву шерстистую (пол-полу), последние — 2-3 ч. ложки в заварку.

Хорошо показал себя при гепатитах любого происхождения, холециститах, циррозе, жировом перерождении печени, сопутствующих панкреатитах сложный сбор.

## Сбор № 6

Корни барбариса, валерианы, девясила, лопуха, солодки, мята, расторопша, тысячелистник, льнянка, соцветия пижмы, краевые лепестки подсолнуха, цветы ромашки, плоды кориандра, укропа — всех по 0,5 весовой части.

Соцветия бессмертника, кукурузных рылец, корни одуванчика, травы пастушьей сумки, подорожника, спорыша, донника, сушеницы, хвоща, чернобыльника, чистотела — всех по 1 весовой части.

Зверобой, крапива, репешок, измельченные ягоды шиповника — всех по 2 части.

Смешать все компоненты, просеять через дуршлаг, оставшиеся крупные части измельчить и смешать с просеянным сбором. На 0,5 л воды берут 1 ст. ложку сбора, нагревают до кипения и варят 5-7 минут, настаивают 1 час. Процеживают. Добавляют 1 ст. ложку меда, 1 десертную ложку сока череды (или чистотела, репешка, тысячелистника и др.); 1 ч. ложку настойки мяты (или ромашки, календулы и др.). Принимают по 100 мл 3-4 раза в день до еды, а остаток — на ночь.



Эта рецептура проверена годами, ею лечились несколько тысяч пациентов. Она годится и для профилактики, но в меньших дозах.

В некоторых случаях рекомендую принимать этот сбор для всей семьи или даже коллектива сотрудников одной организации. Помимо основного печеночного (лечебного и защитного) действия, сбор эффективен при атеросклерозе, ишемической болезни, ослабленном иммунитете, для выведения солей (артрит, артроз, остеохондроз), гриппе, для очищения, для поддержания организма при старении.

В заключение напомним, что травяные соки — очень важный компонент лечения. И не только, кстати, гепатитов — многих заболеваний.

В нашей семье соки готовят на меду. Трава пропускается через мясорубку, отжимается и смешивается с медом 1:1. В таком виде она может храниться в холодильнике до года.

Вот, собственно, и все. Еще раз подчеркиваю: приведенные рецепты — не только для лечения печени. В сочетании с соками, настоями, продуктами пчеловодства (медом, пыльцой, пергой, прополисом, маточным молочком), рациональным питанием, здоровым образом жизни они сделают вашу жизнь намного богаче и счастливее. Близкие, друзья, соседи, знакомые последуют вашему примеру, и количество здоровых людей будет приумножаться.



## КАК БОРОТЬСЯ С ОЖИРЕНИЕМ

Избыточный вес — это, если хотите, проблема общемировая, проблема цивилизации. Известно, что люди с лишним весом болеют в 10 раз чаще любыми заболеваниями, кроме туберкулеза. Они раньше умирают, тяжелее живут, то есть в жизни у них больше проблем. Основные причины недуга — хроническое переедание, малоподвижный образ жизни и эндокринные нарушения. Мои рекомендации по нормализации веса будут касаться первых двух причин.

Итак, примите решение, читая эту статью, и следуйте ему впредь. Начните с измерений: портновским сантиметром определите объем шеи и груди на уровне сосков, окружность талии и ягодиц, взвесьтесь. Эти результаты запишите в специально заведенную тетрадь. Такие обмеры надо проводить еженедельно или раз в 10 дней. Когда вес стабилизировался, контрольные замеры можно проводить раз в месяц.

Вредным и распространенным заблуждением является сокращение количества приемов пищи: допустим, «начну есть один раз в день и быстро похудею». Ничего подобного! Наоборот, есть опасность так разгулять аппетит, что вес начнет расти. Стремясь похудеть, принимать пищу надо 5-6 раз в день, но последний прием не позже 18 часов. Это ограничение весьма существенное: ничто так не полнит, как еда, съеденная поздно вечером или перед сном. Если терпеть очень трудно, и вы привыкли ложиться ближе к полуночи, выпейте стакан кефира, съешьте яблоко, порцию овощей.

Привыкайте всегда немного еды оставлять на тарелке. Пусть пропадет, не печальтесь. Зато этот остаток уже никогда не принесет вреда здоровью.

Без регулярных физических нагрузок похудение практически нереально. При этом я отнюдь не призываю всех за-



ниматься спортом. Но ежедневная получасовая прогулка в таком темпе, чтобы тело разогрелось, совершенно необходима. Если слегка вспотеете, это пойдет на пользу. Лучше отправляться на прогулки вместе с единомышленником - «коллегой по несчастью» - все веселее.

Отвыкайте пользоваться лифтом. Если трудно сразу подняться на свой этаж, поднимитесь на лифте до 2-3-го этажа, а остаток пути — пешком. Постепенно, без ненужного ускорения, наращивайте пешеходную часть подъема. Вниз также спускайтесь без лифта (расходуется треть энергии, необходимой на подъем).

Вам здорово поможет баня или сауна. В парилке смазывайте тело и волосы смесью из меда, морской соли и воды в равных частях. Это усилит потерю жидкости. Заходов в парилку может быть два, три, пять по 5-7 минут, в зависимости от самочувствия. Если у вас давление нормальное или, тем более, пониженное, после парилки обязательно пить много жидкости, поскольку обычно давление после парной снижается.

Для похудения можно заваривать специальный чай.

2 ст. ложки цветов липы (можно заменить цветами бузины или листьями березы, смородины) кипятят 5 минут в 700 мл воды, настаивают 20-30 минут. Пить до и во время парилки.

Разгрузочные дни, когда пищу заменяют соки или овощи, фрукты, отвары шиповника, сборы трав для снижения веса, минеральная вода без газа, рационально проводить 1 раз в 10-14 дней.

Так же вам помогут испытанные лечебные сборы трав. Например, такой.

### Сбор № 1

Взять в равных дозах траву тысячелистника, ягоды жостера, цветы бузины, липы, льнянку, репешок, грыжник. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л воды, кипятить 10 минут, настаивать ночь. Принимать по одному стакану натощак утром и на ночь в течение месяца.



Следующий месяц отдыхайте, но продолжайте контролировать вес и свои параметры. В течение года желательно провести 6 таких курсов.

При правильно подобранной диете и физических нагрузках вес должен снижаться не больше чем на 1 кг в месяц. Более быстрое движение к цели к хорошему результату не приведет: что легко дается, потом так же легко и теряется.

### Сбор № 2.

Кора крушины, хвощ полевой, ягоды красной рябины, цветы и ягоды черной бузины, цветы календулы, листья водяного перца, взятые в равных частях. Заваривают и пьют точно так же.

Еще один, но сложный в изготовлении, самый испытанный и действенный состав трав для снижения веса.

### Сбор № 3.

Взять хвощ полевой, кору крушины, плоды фенхеля, цветы терна, корень стальника – по 1,5 части; корень одуванчика, плоды можжевельника, кукурузные рыльца, тысячелистник – по 1 части; цветы черной бузины и липы – по 2 части.

Травы просеять через дуршлаг, остатки раздробить в кофемолке и смешать. 2 ст. ложки смеси залить 600 г воды, довести до кипения и проварить на слабом огне 5-7 минут. Настоять 1 час. Процедить и пить по полстакана 4-5 раз в день, независимо от приема пищи в течение 1 месяца.

Питаться при похудении рекомендую так же, как обычно. Я не сторонник ограничительных диет, которые только изнуряют психологически, а при их отмене вызывают приступы обжорства. То есть в праздники можете садиться вместе со всеми за стол и есть то же, что остальным. Но на следующий день непременно замените обычное питание питьем воды или отвара шиповника яблоками. Вот это уже строго. Не переживайте: вреда здоровью не будет, так как накануне вы уже наелись на три дня вперед.



Таковы основные меры для медленного, системного снижения веса. Период лечения составляет 1-8 месяцев: курсами по 1 месяцу с перерывом 1 месяц.

Если вы соблюдаете все перечисленное, но при этом вес не снижается, значит, в вашем случае описанными выше простыми мерами задачу не решить. Требуются консультации с врачом-специалистом.

Что еще? Проявляйте терпение и выдержку в питании, употребляйте больше низкокалорийной овощной, фруктовой и молочнокислой (1-2% жирности) пищи. Если у вас повышенный аппетит, сбивайте его — понемногу орешки, сухофрукты, семечки... В принципе же прав был один из авторов вестника, который сказал грубо, но справедливо: «Жрать надо меньше».

И двигайтесь, двигайтесь. Не позволяйте взять верх соблазну: съем порцию мороженого, потом пройду 2 километра и «сожгу» калории. Сначала сожгите калории, а потом вам не захочется мороженого. Соблюдайте посты — это великое достояние прежних поколений, помогающее избавиться не только от лишнего веса, но и от многих душевных и телесных недугов.

Больше заботьтесь о себе и близких, радуйтесь успехам по укреплению своего здоровья и «заражайте» здоровьем окружающих.



## ФИТОТЕРАПИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Так уж сложилось, что на протяжении долгого времени население России испытывает недостаток в жизненно важном микроэлементе — йоде. Это обусловлено не только воздействием неблагоприятных экологических факторов (последствия Чернобыльской катастрофы, испытания ядерного оружия), но так же недостаточным содержанием йода во многих регионах. Помимо этого следует учитывать наследственность и частые стрессы. Такое положение вещей приводит к высокому уровню заболеваний щитовидной железы.

Врачебный опыт подсказывает, что нарушение функции щитовидной железы часто сочетается или приводит к заболеваниям других органов и систем: сердца, нервной и репродуктивной систем. Интересно знать, что недостаток йода в пище и воде отрицательно сказывается не только на функции щитовидной железы, но и молочных желез у женщин, а так же к отставанию умственного развития у детей.

Врачебная практика нашей семьи рекомендует использовать медикаментозные препараты и природные средства.

При повышенной функции назначается сбор растений на 1,5 месяца ежеквартально.

### Сбор № 1

Плоды боярышника — 2 части, мелисса — 1 часть, шалфей — 1 часть, лист земляники — 2 части, омела — 1 часть, подорожник — 2 части, зюзник европейский — 2 части.



В 0,5 л воды кипятить 1,5 ст. ложки измельченного сбора 5-7 минут, настоять 1 час, процедить. Все последующие настои готовятся однотипно. В настой добавить 1 ст. ложку сока пустырника (или череды), 100 капель сложной настойки, состоящей из равных долей настоек боярышника, мяты, пустырника, валерианы и хмеля. Все они продаются в аптеке. Добавить 1 ст. ложку меда, желательного лугового. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 20-30 минут до еды и на ночь.

### Сбор №2

Листья ландыша — 1 часть, перстач белый — 1, вероника — 1, трава овса — 3, мята перечная — 2, цветы растения сухоцвет — 2.

В настой добавить 1 ст. ложку сока тысячелистника (или цветов каштана), 80-100 капель настойки перепонки грецкого ореха, и 1 ст. ложку меда. Принимать по 100 мл 4 раза в день до еды.

### Сбор № 3

*Успокоительные фитованны.*

Взять в равных пропорциях мяту, валериану, хмель, пустырник, череду, корни пиона, траву душицы, побеги омелы.

250-300 г этого сбора варить 5-10 минут в 4-5 л воды, настаивать час. Процедить в ванну с водой (температура +37-40 градусов). Длительность процедуры — 20-25 минут. После ванны лечь в постель, не вытираясь. В неделю принимать 2 ванны, на курс — 15-20 процедур.

Компрессы на щитовидную железу. Из листа капусты — 1-2 раза в неделю или из раздавленных листьев подорожника, с тертой морковью. Курс — 15-20 процедур.

При пониженной функции щитовидной железы фитотерапию лучше проводить по 1,5 месяца с 2-недельным интервалом постоянно, в течение 2-3 лет или до улучшения состояния.



### Сбор № 4

Трава дурнишника – 2 части, трава дрока красильного – 1, листья крапивы – 3, семена мордовника – 1, корень элеутерококка – 1, корень одуванчика – 1.

В готовый настой добавить 80-100 капель настойки молодого грецкого ореха и 1 ст. ложку сока ягод бузины черной (или сока цикория). Принимать по 100 мл 4 раза в день до еды вместе с 0,5 ч. ложки морской капусты.

Для улучшения обмена веществ при пониженной функции железы и для снижения веса — как правило, больные страдают его излишком — предлагается следующий сбор.

### Сбор № 5

Лист березы – 2 части, почки березы – 1, трава цикория – 2, корень аира болотного – 1, корень лопуха – 1, цветы ромашки – 2.

В 0,5 л воды варить 2 ст. ложки измельченного сбора 10 минут, настаивать 20 минут. Процедить и добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 20-30 минут до еды.

Утром и в обед принимать цветочную пчелиную пыльцу или пергу по 1 ч. ложке. Рассасывать во рту и запивать настоем трав.

Сборы можно чередовать с перерывами 2 недели.

### Сбор № 6

*Узлы на щитовидной железе.*

Чистотел, татарник, яснотка белая, корни лопуха, почки березы, трава или побеги омелы, эюзник европейский – в равных пропорциях.

В 0,3 л воды варить 1 ст. ложку сбора 5-7 минут, настаивать час. Процедить, добавить 1 ст. ложку сока подорожника (или чистотела, или сурепки) и 80-100 капель настойки дурнишника (или воробейника). Настойка готовится в пропорции 1:10 на водке. Курс – 3-5 месяцев с обязательным врачебным контролем.

Применение трав позволяет снизить порой нежелательное побочное действие медикаментов. Состав сборов мож-



но менять индивидуально, допускается вводить дополнительные травы для лечения сопутствующих заболеваний. Результаты лечения при использовании растений и медикаментозных препаратов всегда намного лучше.

## № 5

почки березы - 1,  
золотого - 1, корень

ложки измельченной  
минут. Процедить и  
пить по 100 мл 4 раза

цветочную пчелиную  
сасывать во рту и  
с перерывами 2 раза

## Бор № 6

селезе.  
яснотка белая, корень  
за или побеги омеги  
зных пропорциях.  
1 ст. ложку сбора 5-7  
дителя, добавив 1 ст.  
ника (или сурепки)  
или 1-10 мл в  
рачительный



## ХРОНИЧЕСКИЙ НЕЙРОДЕРМИТ

Существует большая группа заболеваний кожи под общим названием «зудящие дерматозы»: экзема, псориаз, грибковые поражения и др. Сюда входит и нейродермит. Основными причинами возникновения нейродермита считаются аллергии, плохая экология, частое употребление синтетических препаратов, нарушение функции ЖКТ и пр. Нейродермит — хроническое заболевание. Чтобы добиться его излечения, требуется настойчивость. При упорном течении заболевания лучше проводить два курса: весной и осенью. Опыт нашей семьи подтверждает необходимость комплексного лечения с подбором и сменой лекарственных компонентов: трав, настоек, соков, пчелопродуктов и других натуральных средств.

### **Сбор №1**

Черешда, фиалка, крапива, хвощ, мята, ромашка, девясил и тысячелистник. Травы измельчить, взять 1 ст. ложку на 0,5 л воды, варить 5 минут, настаивать 1 час. Добавить 1 ст. ложку сока грецкого ореха (или подорожника, пустырника, дурнишника, череды, чистотела) и по 1 ч. ложке настоек на выбор (крапивы, пижмы, донника, тысячелистника, хмеля, софоры, дурнишника). Принимать по 100 мл 4 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 2 месяцев. Одновременно принимать энтерос-гель (продается в аптеке) - 2 недели (способ приема в аннотации).

### **Сбор №2**

Корень лопуха, трава земляники, чистотел, хмель, лист грецкого ореха, дурнишник, шалфей, корень



солодки. Все компоненты берутся в равных весовых частях, приготовление и использование, как сбора №1.

Помимо этого рекомендую ванны.

### Сбор № 3

Черешка, тысячелистник, шалфей, корень валерианы, мята, эвкалипт, хвощ — все компоненты перемешать, взять 200 г сбора и отварить в течение 10 минут в трех литрах воды. Настоять 1,5-2 часа, слить в ванну (температура воды должна быть 38°-42°). Продолжительность процедуры 15-20 минут, частота — 2-3 раза в неделю. На курс лечения необходимо провести 15-18 водных процедур.

Однако не всем бывают показаны горячие ванны. Людям с сердечно-сосудистыми и инфекционными заболеваниями, открытой формой туберкулеза их делать не стоит. При непереносимости к одному из компонентов сбора его следует исключить.

### Сбор № 4

Березовый лист, шалфей, мята, дурнишник, корень валерианы — варить травы 300 г в 3 л воды в течение 10-15 минут, настаивать 1,5 часа. Вылить в ванну (температура 36-38 градусов), принимать по 20 минут 2-3 раза в неделю. На курс лечения — 15-20 процедур.

Для наружного применения можно использовать 15-20-процентную прополисную (шалфейную, календуловую) мазь. Хорошо снимает зуд раствор цитросепта (аптечный препарат) — 20 капель на 50 мл воды. Втирать в зудящие поверхности 2-3 раза в день 3-4 недели.

Лечение сопровождается назначением фитоклизм.



## Сбор № 5

Для клизм.

Полынь, пижма, подорожник, череда поровну (вместе или отдельно) — 1 ст. ложка на 150 мл воды. Варить 5 минут, настаивать 1 час. Отвар использовать на 2 процедуры - утром и вечером. Курс - 2-3 недели.

В период лечения важно соблюдать диету. А это значит, исключить из рациона острые, соленые, перченые блюда. Исключить пережаренные жиры. Советую вести тетрадь учета: какие блюда, продукты вызывают обострение болезни. И вообще не следует дожидаться, когда она заявит о себе, а предвосхищать ее появление профилактическим курсом лечения. Его следует проводить 2 раза в год на протяжении 2-3 лет. Это позволит снять обострения нейродермита.



## СИСТЕМЫ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Рецептура каждого сбора подбиралась и перепроверялась на протяжении двух столетий, тем не менее, для каждого пациента могут делаться индивидуальные поправки.

Спирт обладает способностью экстрагировать из лекарственных растений биологически активные вещества, которые усиливают некоторые лечебные эффекты лекарственных растений, входящих в основной сбор.

Соки лекарственных растений являются уникальным природным лечебным средством. Они готовятся из свежесобранных растений, что способствует сохранению максимального количества биологически активных веществ.

Спирулина - микроводоросль, содержит весь спектр биологически-активных и минеральных веществ.

Система очищения рассчитана на 4 курса длительностью 7 дней и состоит из четырех этапов:

1. Очищение ЖКТ.
2. Очищение печени и нормализация обмена веществ.
3. Очищение крови и сосудов.
4. Очищение почек и суставов.

Для достижения наилучших результатов рекомендуется сочетать лечение с приемом травяных ванн, употреблением бальзамов, вин, масел из лекарственных растений, пчелиной пыльцы, грязелечением, другими народными средствами и методами.

Травы действуют медленно, эффект наступает постепенно. При правильном выполнении врачебных рекомендаций есте-



ственное лечение оказывает мощное исцеляющее действие, может применяться длительно и не вызывает осложнений.

## 1-й ЭТАП: ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Этот этап системы очищения является первым неслучайно. Желудочно-кишечный тракт — универсальный орган. Это и ворота для поступления питательных веществ, поддерживающих жизнь, и лаборатория для расщепления белков, жиров и углеводов на составляющие, способные проникнуть через стенку кишечника в кровь, это и орган выделения. В кишечнике сосредоточена часть иммунной системы организма. В процессе пищеварения пищевод, желудок, двенадцатиперстная кишка, тонкий и толстый кишечник выполняют разные задачи, по-разному нарушаются и их функции, происходит загрязнение, возникают заболевания.

Очищение с помощью лекарственных растений обеспечивает оздоровление всего желудочно-кишечного тракта, стимулирует перистальтику (функционирование гладкой мускулатуры толстого кишечника), препятствует процессу гниения, дезинфицирует, облегчает заживление выстилающей кишечный тракт слизистой оболочки, способствует улучшению пищеварения, устраняет газы и колики, стимулирует выделение желчи (что в свою очередь очищает желчный пузырь, желчные протоки и печень), препятствует распространению патогенной и способствует росту здоровой кишечной флоры, убивает и изгоняет кишечных паразитов, обладает бактерицидными, антивирусными и противогрибковыми свойствами, повышает иммунитет.

В программе используются *лекарственные формы*:

### Сбор № 1

Алтей, мята, аир, сушеница, зверобой, буквица, девясил, семена льна, спорыш, солодка, овес, бес-  
смертник, донник, кукурузные рыльца, пижма, подо-



рожник, полынь, одуванчик, тмин, тысячелистник, календула, чистотел - в равных частях.

**Способ приготовления и методика приема:**

1 ст. ложку сбора поместить в 0,5 л родниковой или очищенной воды, нагреть до кипения и варить на слабом огне 2-3 минуты, настоять 1 час, процедить, добавить 1 ч. ложку одной из рекомендованных настоек и 1 ст. ложку одного из рекомендованных соков.

Принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

- Настойки алоэ, аира, подорожника, полыни.

- Соки аира, бузины, жостера, лоха, череды, чистотела на меду.

- Спирулину с аиром, девясилом, расторопшей принимать по 2 таблетки 4 раза в день за 30 минут до еды, разжевывая и запивая настоем.

- Фитованны или обертывания с отваром лекарственных растений.

**Сбор № 2 (для ванн)**

Аир болотный (корень), цветки календулы, тысячелистник, цветки ромашки и бессмертника, водяной перец - поровну.

Для приготовления ванн необходимо 250-300 г сбора лекарственных растений поместить в 5-6 л воды, довести до кипения и настоять 1-2 часа, слить в ванну. Принимать лечебные ванны по 20-30 минут вечером через день.

**2-й ЭТАП: ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ И НОРМАЛИЗАЦИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ**

Эта программа является вторым этапом в комплексной системе очищения организма после очищения и нормализации функции желудочно-кишечного тракта. Данная методика обеспечивает очистку главной лаборатории организма - печени, растворяет, связывает и выводит шлаки, токсины, тяжелые металлы, радионуклиды, остатки лекарств и продуктов их распада; нормализует все виды обмена веществ (белковый, липидный, углеводный; водно-солевой, гормональный), насы-



щает организм необходимыми биологически активными веществами (витаминами, макро- и микроэлементами), стимулирует иммунитет. Компоненты лечения обладают бактерицидным, антивирусным и противогрибковым свойствами.

В программе используются *лекарственные формы*:

### Сбор № 1

Барбарис, бессмертник, валериана, девясил, донник, зверобой, кинза, крапива, кукурузные рыльца, лопух, льнянка, мята, одуванчик, овес, пастушья сумка, пижма, подорожник, подсолнух, расторопша, ромашка, репешок, спорыш, солодка, сушеница, тысячелистник, хвощ, чернобыльник, чистотел, шиповник — в равных частях.

**Способ приготовления и методика приема:**

1 ст. ложку сбора поместить в 0,5 л родниковой или очищенной воды, нагреть до кипения и варить на слабом огне 2-3 минуты, настоять 1 час, процедить, добавить 1 ч. ложку одной из рекомендованных настоек и 1 ст. ложку одного из рекомендованных соков.

Принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

- Настойки барбариса, бессмертника, одуванчика, чистотела.

- Соки чистотела, череды, цикория на меду.

- Спирулину с топиамбуrom, расторопшей принимать по 2 таблетки 4 раза в день за 30 минут до еды, разжевывая и запивая настоем.

- Фитованны или обертывания с отваром лекарственных растений.

### Сбор № 2 (для ванн)

Цветы бессмертника, репешок, пижма, крапива, кукурузные рыльца, ромашка — в равных весовых частях.

Для приготовления ванн необходимо 250-300 г сбора лекарственных растений поместить в 5-6 л воды, довести до кипения и настоять 1-2 часа, слить в ванну. Принимать лечебные ванны по 20-30 минут вечером через день.



### 3-й ЭТАП: ОЧИЩЕНИЕ КРОВИ И СОСУДОВ

Эта программа является следующим этапом в комплексной системе очищения организма после очищения и нормализации функции желудочно-кишечного тракта и печени. Данная методика обеспечивает очистку и оздоровление всей кроветворной и сердечно-сосудистой системы, стимулирует образование полноценных элементов крови, нормализует их соотношение, очищает кровь от продуктов жизнедеятельности организма, токсинов, стимулирует иммунитет, укрепляет сосудистую стенку, растворяет холестериновые бляшки, препятствует процессу тромбообразования, снижает повышенное артериальное давление, снимает спазмы сосудов, улучшает мозговое и сердечное кровообращение, является профилактикой инфарктов, инсультов и кровотечений, облегчает заживление ран, обладает бактерицидными, антивирусными и противогрибковыми свойствами.

В программе используются *лекарственные формы*:

#### Сбор № 1

Аир, бессмертник, береза, боярышник, грецкий орех, донник, зверобой, календула, крапива, кирказон, кукурузные рыльца, клевер, льнянка, мелисса, морковь дикая, можжевельник, овес, омела, одуванчик, пастушья сумка, пастернак, пустырник, репешок, ромашка, спорыш, тысячелистник, хвощ, хмель, черда, чистотел, цикорий, шиповник, шалфей, якорцы — в равных частях.

#### Способ приготовления и методика приема:

1 ст. ложку сбора поместить в 0,5 л родниковой или очищенной воды, нагреть до кипения и варить на слабом огне 2-3 минуты, настоять 1 час, процедить, добавить 1 ч. ложку одной из рекомендованных настоек и 1 ст. ложку одного из рекомендованных соков.

Принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

- Настойки софоры, дикой моркови, хвоща, валерианы, пиона, одуванчика.

4. Предупреждение плюс № 3



- Соки бузины, каштана, шиповника, крапивы, цикория, горичвета на меду.

- Спирулину с боярышником, экстрактом виноградных косточек принимать по 2 таблетки 4 раза в день за 30 минут до еды, разжевывая и запивая настоем.

- Фитованны или обертывания с отваром лекарственных растений.

### Сбор № 2 (для ванн)

Донник желтый – цветы, боярышник – цветы и плоды, мята перечная, корень одуванчика, дробленые плоды каштана с кожурой, пустырник, шишечки хмеля – в равных частях.

Для приготовления ванн необходимо 250-300 г сбора лекарственных растений поместить в 5-6 л воды, довести до кипения и настоять 1-2 часа, слить в ванну. Принимать лечебные ванны по 20-30 минут вечером через день.

### 3-й ЭТАП: ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК И СУСТАВОВ

Эта программа является завершающим этапом в комплексной системе очищения организма после очищения и нормализации функции желудочно-кишечного тракта, печени и сосудов. Данная методика нормализует водно-солевой обмен в организме, обеспечивает очистку всех органов и систем от лишних солей, шлаков и токсинов; позволяет растворить, связать и вывести из организма кальциевые конгломераты, находящиеся в суставах, сосудистой стенке, желчном пузыре и почках, стимулирует работу мочевыводящей системы, укрепляет почечную ткань, препятствует процессу камнеобразования, нормализует артериальное давление, снимает спазмы, является профилактикой артритов, артрозов, остеохондроза, моче- и желчно-каменной болезни, снабжает организм необходимыми минеральными веществами, обладает бактерицидными, противовирусными и противогрибковыми свойствами.



В программе используются лекарственные формы:

## Сбор № 1

Аир, бессмертник, березовый лист, донник, душица, зверобой, земляника, крапива, лопух, овес, пустырник, пастушья сумка, спорыш, тысячелистник, укроп, хвощ, цикорий, чернобыльник, череда, шалфей - в равных частях.

**Способ приготовления и методика приема:**

1 ст. ложку сбора поместить в 0,5 л родниковой или очищенной воды, нагреть до кипения и варить на слабом огне 2-3 минуты, настоять 1 час, процедить, добавить 1 ч. ложку одной из рекомендованных настоек и 1 ст. ложку одного из рекомендованных соков.

Принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

- Настойки можжевельника, хвоща, цикория, бедренца, зверобоя, календулы и др.

- Соки цикория, шиповника, галеги, череды на меду.

- Спирулину с солодкой, хвощем принимать по 2 таблетки 4 раза в день за 30 минут до еды, разжевывая и запивая настоем или водой.

- Фитованны или обертывания с отваром лекарственных растений.

## Сбор № 2 (для ванн)

Хвощ полевой, спорыш, березовый лист, цветы бузины черной, можжевельник, череда - в равных соотношениях.

Для приготовления ванн необходимо 250-300 г сбора лекарственных растений поместить в 5-6 л воды, довести до кипения и настоять 1-2 часа, слить в ванну. Принимать лечебные ванны по 20-30 минут вечером через день.



## ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ КУРС

Проводится в период выздоровления после тяжелых болезней, операций, травм, а так же после больших физических и эмоциональных нагрузок. Основная цель этого курса — восстановить обменные процессы в организме, вывести токсины, сбалансировать нервную систему, кроветворение, функции других органов.

### Сбор № 1

Аир, бессмертник, березовый лист, бузина, донник, душица, зверобой, земляника, крапива, лопух, мята, Melissa, календула, пустырник, тысячелистник, хвощ, цикорий, чабрец, чернобыльник, шалфей — в равных пропорциях.

**Способ приготовления и методика приема:**

1 ст. ложку сбора поместить в 0,5 л родниковой или очищенной воды, нагреть до кипения и варить на слабом огне 2-3 минуты, настоять 1 час, процедить, добавить 1 ч. ложку одной из рекомендованных настоек и 1 ст. ложку одного из рекомендованных соков.

Принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

- Настойки элеутерококка, лимонника, родиолы розовой и др.

- Соки зверобоя, крапивы, шиповника на меду.

- Спирулину с одним из рекомендуемых лекарственных растений принимать по 2 таблетки 4 раза в день за 30 минут до еды, разжевывая и запивая настоем или водой.

- Фитованны или обертывания с отваром лекарственных растений.

### Сбор № 2 (для ванн)

Лист подорожника, ветки сосны, зверобой, корень валерианы, хвощ полевой, мята — в равных частях.

Для приготовления ванн необходимо 250-300 г сбора лекарственных растений поместить в 5-6 л воды, довести до кипения, настоять 1-2 часа, слить в ванну. Принимать ванны по 20-30 минут вечером через день.



## ФИТОВАННЫ И ОБЕРТЫВАНИЯ

Кожа человека — орган, через который постоянно осуществляется обмен веществ: дыхание, терморегуляция, всасывание полезных и выведение токсических продуктов.

Лекарственные растения, входящие в состав сборов для ванн и обертываний, насыщают организм комплексом биологически активных веществ. В результате организм получает соединения, участвующие в белковом, углеводном, жировом, минеральном, ферментном и гормональном обмене. Ингредиенты лекарственных растений активно захватывают и выводят из организма токсические продукты, тяжелые металлы, радиоактивные вещества, продукты распада тканей и химических лекарственных препаратов. Одновременно укрепляется сосудистая стенка, расширяются капилляры, стимулируется кроветворение и образование защитных факторов: лейкоцитов, фагоцитов, повышается общий, тканевый и клеточный иммунитет.

**Методика:** для приготовления ванн необходимо 250-300 г сбора лекарственных растений поместить в 5-6 л воды, довести до кипения и настоять 1-2 часа, слить в ванну. Принимать лечебные ванны по 20-30 минут вечером через день. После ванны, не вытираясь, лечь в постель. На курс лечения (оздоровления) провести 12-15 процедур. Показания и противопоказания общие для всех видов ванн.

Фитованны можно чередовать (или заменять) влажным обертыванием (укутыванием) из отвара лекарственных растений.

**Методика:** набор лекарственных растений (200-300 г) подобранный врачом, отваривают в 2-2,5 л воды в течение 15-20 минут. Настаивают 2 часа, процеживают. В настое трав (температура 25°-30°) смачивается



толстая ткань (махровая простыня), отжимается. Застилается в постель на клеенку размером 2,5х2,5 м. Пациент ложится на влажную простыню, заворачивается в нее, затем укутывается и укрывается одеялом. Процедура продолжается от 1 до 2,5 часов. Частота обертываний – от 1 до 7 раз в неделю.

1  
че  
по  
на  
об

1  
кип  
отж

1  
кип  
проц

1 ст  
холод  
медл  
проц



ня), отжи-  
размером  
остыню, за-  
укрывается  
до 2,5 часа  
неделю.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

---

### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАСТОЯ ТРАВ**

#### **КЛАССИЧЕСКИЙ СПОСОБ**

1 ст. ложку измельченного сырья заливают 200 мл горячей дистиллированной (фильтрованной) воды и помещают на 30 минут на водяную баню. После этого дают настояться в течение 1 часа, процеживают и доводят объем содержимого до 200 мл (доливая водой).

#### **НАРОДНЫЕ МЕТОДИКИ**

##### **Способ № 1**

1 ст. ложку измельченного сырья залить 200 мл кипящей воды и дать настояться до утра, процедить, отжать.

##### **Способ № 2**

1 ст. ложку измельченного сырья залить 200 мл кипятка в термосе и оставить на час или на ночь, процедить, отжать.

##### **Способ № 3**

1 ст. ложку измельченного сырья залить 500 мл холодной воды, довести до кипения и кипятить на медленном огне 5-7 минут. Настаивать час или ночь, процедить, отжать.



## Способ № 4

1 ст. ложку измельченного сырья залить 500 мл кипящей воды, поместить в духовку (или томить на слабом огне) 6-8 часов до выпаривания жидкости наполовину, процедить, отжать.

Обязательные условия: посуда должна быть стальная, стеклянная, фарфоровая или глиняная. Процесс приготовления происходит при закрытой крышке.

Если в рецепте по фитолечению не указан способ приготовления настоя, то можно использовать классический или народный (способ № 3).

## ОТВАРЫ

Как правило, отвары готовятся из грубых частей растения — коры, корней, плодов.

## КЛАССИЧЕСКИЙ СПОСОБ

1 ст. ложку измельченного сырья залить 200 мл горячей дистиллированной (фильтрованной) воды и выдержать на водяной бане 30 минут, настоять 20-30 минут, процедить. В полученный отвар добавить воды до 200 мл.

## НАРОДНЫЕ МЕТОДИКИ

### Способ № 1

1 ст. ложку измельченного сырья залить 200 мл горячей дистиллированной (фильтрованной) воды и кипятить 10-15 минут на медленном огне, настаивать 30-60 минут, процедить.

### Способ № 2

1 ст. ложку измельченного сырья залить 500 мл холодной дистиллированной (фильтрованной) воды, довести до кипения, варить до упаривания жидкости наполовину.



### Способ № 3

1 ст. ложку измельченного сырья залить 200 мл горячей дистиллированной (фильтрованной) воды и выдержать в духовке.

## НАСТОЙКИ

Указанная в рецепте доза измельченного сырья заливается количеством 70%-ного спирта на 2 недели. Смесь встряхивается 1-2 раза в день. После этого жидкая часть сливается, а остаток отжимается.

Например: в рецепте указано, что настойка готовится в соотношении 1:10. Значит, на 0,5 л спирта нужно взять 50 г растительного сырья. Спирт может быть и 40%-ный (иногда используется качественная водка или самогон от 40° до 80°).

В некоторых случаях за неимением сырья и нежеланием прерывать курс лечения допускается повторное настаивание того же растения. Однако доза приема готовой настойки тогда увеличивается в 2-3 раза. Также можно вторично залить сырье меньшим количеством спирта (в 2 раза). Время настаивания остается прежним.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОКОВ

Собирают растения или их плоды, корни, измельчают до размеров 1-3 см, пропускают через мясорубку, отжимают вручную, прессом или соковыжималкой. Затем добавляют равное по весу количество сахара (меда) и вымешивают до полного растворения. В приготовленный таким образом сок можно добавить спирта или водки, чтобы получилась 8-10%-ная концентрация (то есть на 900 мл сока 100 мл 96%-ного спирта или 250 мл водки на 750 мл сока). Посуда для приготовления сока должна быть тщательно вымыта и высушена. Некоторые виды сока не требуют добавления спирта. Людям с сахарным диабетом рекомендуется готовить соки с медом или спиртом.



Срок хранения соков 1 год при температуре от 0° до +6°. Некоторые соки «не любят» герметичного хранения, поэтому крышку туго не закручивать. Если сок начнет бродить, добавьте немного меда (сахара) или водки.

## МАЗИ

Указанное в рецепте количество растительного сырья (травы, корни, почки) измельчают, помещают в необходимое количество жировой основы (масло сливочное, растительное, нутряной жир) и варят 2-3 часа на водяной бане, настаивают, процеживают. При остывании животные жиры затвердевают. Есть и другие способы приготовления мази.

Например: сырье залить жировой основой, разогретой до 60°-80° и выдержать в духовке при такой же температуре 6-8 часов.

Чаще всего мази готовят в пропорциях 1:5, 1:3, 1:2. Для ядовитых растений - 1:10, 1:20.

Мази на животных жирах следует готовить на 7-10 дней и хранить в холодильнике — они быстро прогоркают.

## КРЕМЫ

На 200 г берут по 25 г пчелиного воска, безводного ланолина, глицерина, 100 г растительного масла и 20-50 г (сколько указано в рецепте) растительного сырья. Все компоненты смешивают, выдерживают на водяной бане 2-4 часа, помешивая, сливают в горячем виде.

## ИНГАЛЯЦИИ

На 2-3 л кипящей воды добавить 2-3 ст. ложки измельченного растительного сырья, кипятить 2-5 минут под крышкой. Кастрюля с травами устанавливается на стул. Больной раздевается по пояс, садится рядом на другой стул, наклоняется над кастрюлей, укрывается сверху одеялом и вдыхает



ет горячие пары. Процедура длится 10-15 минут, после чего необходимо принять душ или обтереться и лечь в постель. В течение дня в зависимости от состояния таких ингаляций может быть от одной до пяти.

ство растительного  
от, помещают в  
ы (масло сливочное)  
т 2-3 часа на водне  
и остывании живое  
особы приготовлен  
ировой основой, рас  
е при такой же темп

в пропорциях 1:5, 1:  
:20.  
ах следует готовить  
— они быстро прогор

## КРЕМЫ

25 г пчелиного воска,  
на, 100 г растительного  
указано в рецепте) рас  
ненты смешивают, выст  
-4 часа, помещивая.

## ИНГАЛЯЦИИ

ы добавить 2-3 ст. л.  
кипятить 2-3 мин  
зливается в  
из него  
сразу



## СОКИ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

*Готовятся по старинным технологиям семьи  
травников Печеневских.*

Изготовление соков лекарственных растений, как фармацевтической формы, имеет цель максимально сохранить действующие биологически активные вещества и избежать при этом добавления консервантов, красителей, спирта, медикаментов и других синтетических средств.

Температурная обработка соков не производится. Получение сока из растения требует использования чистой посуды и инструментов. Травы и ягоды не должны содержать незрелых, гнилых или больных частей.

Перед выжиманием сока сырье измельчается в мясорубке, затем подвергается отжиму холодным способом. Мало-сочные растения перед отжимом заливаются дистиллированной водой (на 1 кг сырья 300 мл воды) на 2-3 часа, после чего отжимаются.

Стабилизация соков достигается за счет использования зрелых высококачественных медов. Полученный сок смешивают с равным количеством меда и хранят при температуре от 0° до +8° в течение года.

Обычно соки принимают по указанию врача или 1,5-2 месяца.

### Сок аира

**Действие:** тонизирующее, противовоспалительное, обезболивающее, отхаркивающее, желчегонное, антисептическое, дезинфицирующее, мочегонное, общеукрепляющее, успокоительное, антидиарейное, фунгицидное, спазмолитическое; возбуж-



дает аппетит, стимулирует пищеварение и перистальтику, тонизирует желчный пузырь, повышает потенцию, регулирует гормональный фон у женщин, улучшает зрение, слух, рост волос.

**Показания:** рекомендуется при сниженном аппетите, нарушении секреторной функции ЖКТ, ахиллии, хроническом гастрите, энтерите, колите, кишечных коликах, метеоризме, холецистите, гепатите, тошноте, рвоте, поносах; пиелонефрите, цистите, мочекаменной болезни, бронхитах, бронхопневмонии, ослаблении половой деятельности, патологическом климаксе, гипоменструальном синдроме, аменорее, гипофункции яичников, снижении либидо, неврозах, истерии, неврастении, отеках. В онкологии: при лучевой и химиотерапии. А также для улучшения памяти, зрения, слуха, как обезболивающее, общеукрепляющее средство для отвыкания от курения.

**Наружно:** при стоматитах, гингивитах, пародонтозе, запахе изо рта; гнойных ранах и язвах.

**Способ применения:** по 1 ч. ложке 2-3 раза в день с водой или добавляя в настой лекарственных трав до еды.

### Сок барбариса

**Действие:** седативное, противовоспалительное, желче- и мочегонное, слабительное, жаропонижающее, противокашлевое, кровоостанавливающее, солерастворяющее, солевыводящее, повышает тонус полых органов.

**Показания:** рекомендуется при хроническом холецистите, гепатите, панкреатите, циррозе печени, желчнокаменной болезни, болезни органов пищеварения (в т.ч. и с кровотечениями), поносе, дискинезии желчных путей, артритах, остеохондрозе, мочекаменной болезни, подагре, ревматизме. В онкологии, при гинекологических заболеваниях с кровотечениями и нарушениями цикла, внутренних кровотечениях.

**Способ применения:** от 2 ч. ложек до 1,5 ст. ложек на прием с водой или настоем трав до или после еды.



## Сок березы

**Действие:** мочегонное, желчегонное, потогонное, спазмолитическое, противовоспалительное, бактерицидное, противогрибковое, ранозаживляющее, отхаркивающее, общеукрепляющее, витаминное.

**Показания:** рекомендуется при отеках различного происхождения, атеросклерозе, ишемической болезни сердца, цистите, пиелонефрите, МКБ, нефропатии беременных, язвенной болезни, желчнокаменной болезни, гепатите, холецистите, ларингите, бронхите, климаксе, гипоменструальном синдроме, ревматизме, артритах, артрозах, подагре, водянке, анемиях, кровопотерях, операциях, фурункулезе, экземах, сыпях, лишаях, простудных заболеваниях, авитаминозах, восстановительная терапия онкобольных.

**Наружно:** при гнойных ранах, ожогах, пролежнях, дерматитах, ангине, стоматитах, гингивитах.

**Способ применения:** 2-3 стакана в день, или 3-5 ст. ложек (консервированный медом) с водой, настоем трав — до еды.

## Сок брусники

**Действие:** мочегонное, противовоспалительное, антисептическое, гипогликемическое, противоотечное, солевыводящее, витаминное, обезболивающее, противотуберкулезное. Лечебное действие брусники обусловлено главным образом сильным антисептическим действием.

**Показания:** рекомендуется при пиелонефрите, цистите, мочекаменной болезни, подагре, обменных артритах, солевом диатезе, сахарном диабете, остеохондрозе, ревматизме, гиповитаминозе, пародонтите, поносах и гастритах с пониженной секреторной функцией, при ночном недержании мочи.

**Способ применения:** 2-4 ст. ложки в день с водой или настоем трав — до еды.

## Сок бузины

**Действие:** мочегонное, желчегонное, потогонное, слабительное, противовоспалительное, дезинфици-



рующее, обезболивающее, солерастворяющее, мягкое отхаркивающее, витаминное, кроветворное, гипогликемическое, противоопухолевое.

**Показания:** рекомендуется при лихорадке, воспалительных заболеваниях дыхательной системы (ларингиты, бронхиты, трахеиты, пневмонии), печени, холецистите, почек (пиелонефрите, цистите), артритах, подагре, гиповитаминозах, анемии, кожных болезнях (псориаз), ревматизме, сахарном диабете, ожирении, запорах, геморрое, отеках, мастопатии, фибромиоме матки, аденоме предстательной железы.

**Наружно:** ангины, стоматиты, гингивиты, раны, ожоги, фурункулы.

**Способ применения:** 1-2 ст. ложки в день с водой или настоем трав – до еды.

### Сок болиголова

**Действие:** спазмолитическое, обезболивающее, тормозит деление опухолевых клеток, стимулирует кроветворение, успокоительное, противосудорожное, стимулирует дыхательный центр, противокашлевое, послабляющее.

**Показания:** рекомендуется при гастритах, язвенной болезни, панкреатите, протекающих с болями, спазмами; запорах, сухом кашле, полиартритах, подагре, ревматизме, остеохондрозе, мочекаменной болезни, мастопатии, фибромиоме матки, нарушениях менструального цикла, аденоме предстательной железы, эпилепсии, мигрени, судорогах, неврозах, травмах головного мозга. В онкологии: до и после операции, для ведения онкобольных.

**Способ применения:** 1 ст. ложка на 1 стакан воды. По 1 ч. ложке 1-2 раза в день – до еды или по указанию врача.

### Сок галеги

**Действие:** сахароснижающее, мочегонное, жаропонижающее, потогонное, усиливает лактацию.

**Показания:** рекомендуется при сердечных и почечных отеках, мочекаменной болезни, пиелонефрите,



цистите, нарушениях обмена веществ (растворяет и выводит соли), сахарном диабете, экземе, нейродермите, простатите, геморрое, лучевой терапии, тромбофлебите, для повышения секреции молока.

**Способ применения:** 2-3 ст. ложки в день с водой или настоем трав – до еды.

### Сок горицвета

**Действие:** усиливает систолу и удлиняет диастолу, увеличивает ударный объем сердца, замедляет сердечный ритм, оказывает успокаивающее действие на ЦНС, понижает возбудимость двигательных центров, расширяет венечные сосуды, мочегонное.

**Показания:** рекомендуется при хронической сердечной недостаточности I и II ст., стенокардии, отеках (хорошее мочегонное), неврозах. Успокаивает ЦНС, понижает возбудимость двигательных центров, расширяет венечные сосуды.

Противопоказан при нарушении сердечного ритма, после инфарктов.

**Способ применения:** 1-2 ч. ложки в день с водой или настоем трав – до еды. Требуется врачебный контроль.

### Сок гречихи

**Действие:** нормализует функции ЖКТ, кроветворное, витаминное, успокоительное, мочегонное, понижает давление, противовоспалительное, укрепляет сосуды, очищает от холестерина.

**Показания:** рекомендуется при желудочно-кишечных заболеваниях, заболеваниях крови (анемии, геморрагический диатез, капилляротоксикоз, кровоизлияния), нервной системы, почек (гломерулонефрит), легких, гипертонической болезни, атеросклерозе, гипо- и авитаминозах, ревматизме, лучевой и химиотерапии у онкологических больных.

**Способ применения:** 1-2 ст. ложки 2-3 раза в день с водой или настоем трав – до еды. Требуется контроль протромбина в крови.



## Сок донника

**Действие:** снижает свертываемость крови, повышает количество лейкоцитов в крови (при химиотерапии), обезболивающее, противоотечное, отхаркивающее (разжижает мокроту), мочегонное, гипотензивное.

**Показания:** рекомендуется при бронхитах, мигренях, бессоннице, гипертонической болезни, артритах, ревматизме, невралгиях, эпилепсии, как болеутоляющее и ранозаживляющее средство.

**Способ применения:** 1-2 ст. ложки в день с водой, настоем трав – до еды. Требуется врачебный контроль.

## Сок дурнишника

**Действие:** седативное, тиреотропное, потогонное, антиаллергическое, жаропонижающее, противовоспалительное, антимикробное, фунгицидное.

**Показания:** рекомендуется при аллергических заболеваниях, энтеритах, поносах, дизентерии, заболеваниях щитовидной железы (тиреотоксикоз), для профилактики йодной недостаточности, простудах, неврозах, бессоннице, фобиях, экземах, лишаях, при грибковых заболеваниях, гипо- и авитаминозах, онкологических заболеваниях, воспалительно-дегенеративных заболеваниях у женщин.

**Способ применения:** 1-2 ст. ложки в день с водой или настоем трав – до еды.

## «Живой сок» из более чем 20 растений

**Действие:** иммуномоделирующее, улучшает окислительно-восстановительные процессы, функциональное состояние сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной и пищеварительной систем, защищает и восстанавливает клетки печени, облегчает образование и отток желчи, связывает вредные вещества и др.



**Состав:** смесь соков мяты, пустырника, подорожника, подмаренника, шалфея, сурепки, чистотела, одуванчика, ореха, донника, бузины, череды, цикория, мелиссы, крапивы, мать-и-мачехи, галеги, лопуха. Природный эликсир для лечения и профилактики многих заболеваний.

**Способ применения:** принимать до 3 ст. ложек в день – до еды с водой или настоем трав.

### Сок жостера

**Действие:** слабительное, диуретическое, отхаркивающее, противовоспалительное, солевыводящее, витаминное.

**Показания:** рекомендуется при атонических и спастических запорах, колите, синдроме раздраженной кишки, геморрое и трещинах прямой кишки, при запорах у беременных, гастрите, отеках, подагре, одышке, кашле.

**Способ применения:** 1 ст. ложка на 100 мл воды. Принять на ночь. Слабительный эффект наступает через 8-12 часов.

### Сок зверобоя

**Действие:** противовоспалительное, вяжущее, диуретическое, антисептическое, бактериостатическое, спазмолитическое, общеукрепляющее, кровоостанавливающее, капилляроукрепляющее, антидепрессивное, вяжущее, нормализует функцию ЖКТ, улучшает кровообращение, стимулирует регенерацию тканей.

**Показания:** рекомендуется при спазмах кишечника, желчных и мочевых путей, онкологических, кожных (псориаз, экзема, витилиго), желудочно-кишечных заболеваниях (гастрит, энтерит, колит, язвенная болезнь, холецистит, гепатит, ЖКБ); заболеваниях почек (цистит, пиелонефрит, мочекаменная болезнь, гломерулонефрит); при астенических состояниях, неврозах, неврастениях, депрессии, мигрени, вегето-сосудистых дистониях, воспалительно-дегенера-



тивных заболеваниях женской половой сферы, простатите, аденоме предстательной железы, атеросклерозе, полиартритах, ревматизме, капилляротоксикозе, бессоннице.

**Способ применения:** до 2 ст. ложек в день до еды с настоем трав или с водой.

## Сок калины

**Действие:** кровоостанавливающее, седативное, болеутоляющее, витаминное, повышает тонус матки, солерастворяющее, антисептическое, кардиотоническое.

**Показания:** рекомендуется при внутренних, особенно маточных кровотечениях, нарушениях менструального цикла, неврастении, мочекаменной болезни, цистите, отеках, артритах, воспалении и кровоточивости десен; для улучшения работы сердечной мышцы.

**Способ применения:** 2-3 ст. ложки в день с настоем трав или с водой – до еды.

## Сок каштана

**Действие:** уменьшает вязкость крови, укрепляет стенки сосудов, снижает давление крови и холестерина, уменьшает липоидоз аорты и печени, обезболивает, противовоспалительное.

**Показания:** рекомендуется при повышенной проницаемости капилляров, вязкости крови, для увеличения кровенаполнения вен и повышения их тонуса; варикозном расширении вен, геморрое, тромбозах, язвах голени, а также для профилактики тромбоза при родах и в послеоперационном периоде; нарушении отделения желчи, хронических расстройствах пищеварения, кашле, заболеваниях верхних дыхательных путей, хроническом бронхите курьих, невралгиях, подагре, артритах, миозитах, ревматизме.

**Способ применения:** 1-2 ст. ложки в день с настоем трав или с водой – до еды.



## Сок клюквы

**Действие:** противовоспалительное, антисептическое, потогонное, мочегонное, жаропонижающее, противокашлевое, гипогликемическое, витаминное, снижающее холестерин.

**Показания:** рекомендуется при гастрите с пониженной кислотностью, панкреатитах, гепатитах, заболеваниях почек, атеросклерозе, сахарном диабете, малокровии, гиповитаминозах, ревматизме, артритах, ангине, бронхитах.

**Наружно:** при кожных и гинекологических заболеваниях.

**Способ применения:** 2-4 ст. ложки в день с настоем трав или с водой – до еды.

## Сок крапивы

**Действие:** кровоостанавливающее, мочегонное, желчегонное, противовоспалительное, гипогликемическое, сосудосуживающее, витаминное, радиопротекторное, ускоряет свертывание крови, повышает тонус матки, нормализует менструальный цикл, усиливает основной обмен, улучшает грануляцию и эпителизацию поврежденных тканей.

**Показания:** рекомендуется при кровотечениях, железодефицитной анемии, авитаминозах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистите, панкреатите, сахарном диабете, неврозах, истериях, атеросклерозе, бронхите, пневмонии, астме, гломерулонефрите, пиелонефрите, цистите, мочекаменной болезни, женских болезнях, ревматизме, облысении, поседении, экземах, отеках, при лучевой и химиотерапии, повышает гемоглобин, укрепляет сосуды.

**Наружно:** при гингивитах, стоматитах, пародонтозе, ранах, ожогах, трофических язвах, экземе, кожном зуде.

**Способ применения:** 3-5 ст. ложек в день с настоем трав или с водой – до еды.



## Сок кувшинки

**Действие:** бактерицидное, обезболивающее, фунгистатическое (кандида), трихомонацидное, сперматоцидное, усиливает потенцию у мужчин и женщин.

**Показания:** рекомендуется при остеохондрозе, артритах, артрозах, нарушениях водно-солевого баланса, подагре, мочекаменной и желчнокаменной болезнях, невритах, радикулитах, люмбаго, ишиасе, миозитах, повышенной мышечной утомляемости, судорогах мышц и других нарушениях опорно-двигательного аппарата.

**Способ применения:** 1-2 ст. ложки в день с настоем трав или с водой – до еды.

## Сок лоха

**Действие:** противовоспалительное, антисептическое, потогонное, мочегонное, жаропонижающее, витаминное, успокаивающее, солевыводящее, обезболивающее, отхаркивающее.

**Показания:** рекомендуется при воспалительных процессах, лихорадке, радикулитах, ревматических, подагрических и зубных болях, при заболеваниях верхних дыхательных путей и простудах, для укрепления сердечной мышцы, при гипертонической болезни и нервной возбудимости, поносах, нарушении пищеварения, гастритах, энтеритах и колитах, при глистной инвазии.

**Наружно:** при стоматитах, гингивитах, пародонтозе, гнойных ранах и язвах.

**Способ применения:** 2-3 ст. ложки в день с настоем трав или с водой – до еды.

## Сок лопуха

**Действие:** моче- и желчегонное, потогонное, дезинфицирующее, стимулирует продукцию протеолитических ферментов в ЖКТ, инсулинообразование, гликогенообразование, обменное.



**Показания:** рекомендуется при нарушениях обмена веществ, заболеваниях печени и пищеварительного тракта, сахарном диабете, ожирении, опухолях, урологических заболеваниях и подагре, поражениях суставов, ишемической болезни сердца и головного мозга, бронхиальной астме, кожных болезнях (угри, экзема, нейродермит).

**Способ применения:** 2-3 ст. ложки в день с настоем трав или с водой – до еды.

### Сок лука

**Действие:** стимулирует секреторную и моторную функцию ЖКТ, противосклеротическое, гипогликемическое, желчегонное, усиливает образование сперматозоидов, повышает либидо.

**Показания:** рекомендуется при атеросклерозе, гипертонии и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы, атонии кишечника, хроническом колите, дизентерии, отравлениях, запорах, гепатитах, сахарном диабете, мочекаменной болезни, циститах, отеках, кандидозах, фурункулезе, ревматизме, импотенции, аденоме предстательной железы, аспермии, мужском бесплодии, снижении либидо, гиповитаминозах, выпадении волос, бородавках, гриппе, простудах, бронхитах, воспалении носоглотки и десен.

**Способ применения:** от 2 до 5 ст. ложек в день с настоем трав или с водой – до еды.

### Сок мяты

**Действие:** обезболивающее, вяжущее, спазмолитическое, успокоительное, желчегонное, мочегонное, стимулирует пищеварение, аппетит, сердечную деятельность.

**Показания:** рекомендуется при гипертонической болезни, нарушениях мозгового и сердечного кровообращения, неврозах, бессоннице, простудах, невралгиях, артритах, экземах, нейродермитах, болезнях ЖКТ.

**Способ применения:** 2-4 ст. ложки в день с настоем трав или с водой – до еды.



## Сок облепихи

**Действие:** противовоспалительное, антиоксидантное, витаминное, антисептическое, ранозаживляющее, снижает уровень холестерина в крови, гепатопротекторное, стимулирует кроветворение.

**Показания:** рекомендуется при атеросклерозе, стенокардии, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, энтерите, колите, токсическом поражении печени, авитаминозе, анемиях, ревматизме, подагре, нарушенном обмене веществ, онкологии, выпадении волос и облысении, длительно незаживающих гнойных и трофических язвах, ранах, эрозиях и трещинах, в онкологии при химио- и лучевой терапии.

**Способ применения:** 2-4 ст. ложки в день с настоем трав, соками или с водой – до еды.

## Сок одуванчика

**Действие:** желчегонное, спазмолитическое, успокаивающее; мочегонное, слабительное, противоглистное, противовоспалительное, витаминное, стимулирует пищеварение и аппетит, снижает уровень холестерина в крови, повышает количество лейкоцитов, усиливает лактацию.

**Показания:** сниженный аппетит, гастриты, холециститы, желчнокаменная болезнь, гепатит, панкреатит, атеросклероз, онкозаболевания, сахарный диабет, неврозы, бессонница, отеки, геморрой, ожирение, сниженная лактация, подагра, остеохондроз, нейродермит и др. кожные болезни.

**Способ применения:** 1-3 ст. ложки в день с настоем трав, соками или с водой – до еды.

## Сок омелы

**Действие:** гипотензивное, успокоительное, кровоостанавливающее, обезболивающее, противозепическое, противоопухолевое, противоаллергическое, замедляет ритм сердца, сокращает матку.



**Показания:** рекомендуется при гипертонической болезни, неврозах, кровотечениях, заболеваниях почек (хронический гломерулонефрит, МКБ), онкозаболеваниях, климаксе, эпилепсии, нарушении кровообращения, атеросклерозе, хронических заболеваниях сосудов, аденоме предстательной железы, простатитах, импотенции.

**Способ применения:** 1-1,5 ст. ложки в день с настоем трав или с водой – до еды.

### Сок молодого грецкого ореха

**Действие:** тонизирующее, общеукрепляющее, стимулирует кроветворение, гипогликемическое, вяжущее, антиаллергическое, гормоноподобное, легкое слабительное и противоглистное, улучшает пищеварение и обмен веществ, способствует заживлению ран, повышает свертываемость крови, иммунитет, уменьшает воспаление, противоопухолевое.

**Показания:** рекомендуется при атеросклерозе, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, онкологических (профилактика и лечение, химио- и лучевая терапия), женских заболеваниях (климакс, нерегулярные месячные, дисгормональные состояния), сахарном диабете, тиреотоксикозе, истощении, авитаминозах, анемии, кровотечениях, инфекционных и кожных заболеваниях, гастроэнтеритах, холециститах, гепатитах, подагре, рахите, поносе, геморрое, импотенции, мужском бесплодии, простатите.

**Способ применения:** 2-3 ст. ложки в день с настоем трав или с водой – до еды.

### Сок пастушьей сумки

**Действие:** солерастворяющее, усиливает свертываемость крови, сокращает матку, стимулирует кроветворение, снимает спазмы и боли.

**Показания:** рекомендуется при маточных, желудочно-кишечных, легочных, почечных и геморроидальных кровотечениях, гиперменструальном синдроме, болезнях желудочно-кишечного тракта, поносах, жел-



чно- и мочекаменной болезнях, при болезнях мочевого пузыря, различных расстройствах обмена веществ, подагре и ревматизме.

**Способ применения:** 2-3 ст. ложки в день с настоем трав или с водой – до еды.

## Сок подорожника

**Действие:** противовоспалительное, успокаивающее, антисептическое, кровоостанавливающее, мочегонное, противоязвенное, гипотензивное, усиливает секрецию бронхиальных желез, способствует разжижению и более быстрой эвакуации мокроты, стимулирует секрецию желудочного сока, гипогликемическое, противоопухолевое.

**Показания:** рекомендуется при ларингите, бронхите, бронхиальной астме, пневмосклерозе, гастритах и язвенной болезни, энтеритах, колитах, маточных, геморроидальных, желудочных и легочных кровотечениях, аллергических заболеваниях, женском бесплодии, неврозах, бессоннице, нефритах и др. заболеваниях мочевого тракта, онкозаболеваниях, сахарном диабете; применяется как тонизирующее средство (адаптоген) при импотенции, ночном недержании мочи; ускоряет заживление ран.

**Способ применения:** 2-3 ст. ложки в день с настоем трав или с водой – до еды.

## Сок полыни

**Действие:** обезболивающее, противоаллергическое, отхаркивающее, успокоительное, противоопухолевое, возбуждает аппетит, усиливает желче- и мочеотделение и образование панкреатического сока, регулирует менструальный цикл, вызывает отвращение к алкоголю.

**Показания:** рекомендуется при эпилепсии, бессоннице, неврастении, судорогах, головных болях, мигрени, сахарном диабете, гастритах, холецистите, панкреатитах, поносе, метеоризме, онкозаболеваниях (химио- и лучевая терапия), бронхите, пневмонии, бронхиальной аст-



ме, туберкулезе, насморке, заболеваниях щитовидной железы, язвах, ранах, травмах, отеках, пиелонефрите, цистите, импотенции, нарушениях менструального цикла, глистах, алкоголизме, остеохондрозе.

**Способ применения:** 2-3 ст. ложки в день с настоем трав или с водой – до еды.

### Сок пустырника

**Действие:** успокаивающее, спазмолитическое, урежает сердечные сокращения, мочегонное, солеворастворяющее, регулирует менструальный цикл и функции желудочно-кишечного тракта.

**Показания:** рекомендуется при гипертонической болезни, стенокардии, кардиосклерозе, кардионеврозе, миокардите, вегетоневрозах, неврастениях, психостениях, истерии, эпилепсии, бессоннице, климаксе, тиреотоксикозе, спазмах и воспалениях внутренних органов, женских заболеваниях, мочекаменной болезни.

**Способ применения:** 1-3 ст. ложки в день с настоем трав или с водой – до еды.

### Сок репешка

**Действие:** вяжущее, мочегонное, возбуждающее аппетит, усиливающее выделение желудочного сока, улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее, желчегонное, противовирусное, антибактериальное, противовоспалительное, бактерицидное.

**Показания:** рекомендуется при гепатитах и других болезнях печени, желчного пузыря, желчнокаменной болезни, гастрите, энтерите, колите, поносах, геморрое, вирусных бородавках, полипах и папилломах, внутренних кровотечениях (почечные, маточные, легочные), заболеваниях почек (циститы, пиелонефриты, олигурия, мочекаменная болезнь), легких, женских болезнях, фурункулезе, дерматите.

**Способ применения:** 1-3 ст. ложки в день с настоем трав или с водой – до еды.



## Сок рябины

**Действие:** слабительное, мочегонное, кровоостанавливающее, витаминное, гипотензивное, обезболивающее, сосудоукрепляющее, солевыводящее, противогрибковое, противомикробное.

**Показания:** рекомендуется при астении, истощении, анемии и авитаминозах, при артериальной гипертонии, атеросклерозе, повышенной ломкости капилляров, подагре, ревматизме, болезнях почек и мочевого пузыря, почечнокаменной болезни, гастритах с пониженной секрецией желудочного сока, холециститах, запорах, геморрое, грибковых поражениях кожи; нормализует обмен веществ.

**Способ применения:** 3-5 ст. ложек в день с настоем трав или с водой – до еды.

## Сок софоры

**Действие:** гипотензивное, понижает проницаемость и ломкость капилляров, укрепляет стенки сосудов, повышает тонус центральной нервной системы, противоотечное, противовоспалительное, бактерицидное, кровоостанавливающее, антиаллергическое, сосудорасширяющее.

**Показания:** рекомендуется при гиповитаминозе витамина Р, гипертонической болезни, склеротическом повреждении сосудов, заболеваниях капилляров, капилляротоксикозе, геморрагическом диатезе, тромбоцитопенической пурпуре, тромбоцитопении, кровоизлиянии в головной мозг, в сетчатку глаза, глазных болезнях, лучевой болезни, трофических язвах, аллергических заболеваниях, хронических поносах, язвенной болезни, дизентерии, колитах, туберкулезе легких, внутренних кровотечениях (геморроидальные, желудочные, кишечные, маточные, носовые, кровохарканье), стенокардии, эндокардите, тромбофлебите, геморрое, ревматизме, гломерулонефрите, сахарном диабете, аллергии, при всех онкозаболеваниях.

**Наружно:** при гнойных ранах, нарывах, ожогах, обморожениях, экземах, пролежнях, дерматитах, пародонтитах, стоматитах, гингивитах.



**Способ применения:** 1-2 ст. ложки в день с настоем трав или с водой – до еды.

### Сок сурепки

**Действие:** мочегонное, возбуждающее нервную систему, ранозаживляющее, восстанавливает гормональный фон, стимулирует потенцию и сперматогенез, сосудоукрепляющее, усиливает половое влечение у мужчин и женщин.

**Показания:** рекомендуется при лечении отеков, ран, параличей, паркинсонизма, эпилепсии, астений, гормонозависимых опухолей (аденома и рак предстательной железы, миома матки, мастопатия, эндометриоз), импотенции и бесплодия, нарушений менструального цикла, в урологии и женской онкологии.

**Способ применения:** 2-3 ст. ложки в день с настоем трав или с водой – до еды.

### Сок терна

**Действие:** слабительное, вяжущее, спазмолитическое, мочегонное, антисептическое, витаминное, противовоспалительное.

**Показания:** рекомендуется при нарушенной перистальтике кишечника, поносах, запорах, геморрое, коликах, вздутии живота, тошноте, лямблиозе, воспалении почек и мочевого пузыря, нарушенном обмене веществ, одышке, невралгиях, болезнях печени, фурункулезе, дерматозах, рожистом воспалении кожи.

**Способ применения:** 2-3 ст. ложки в день с настоем трав или с водой – до еды.

### Сок тысячелистника

**Действие:** вяжущее, спазмолитическое, ветрогонное, повышает секрецию желудочного сока и аппетит, обезболивает, успокаивает, противовоспалительное, желчегонное, антибактериальное, об-



щеукрепляющее, лактогенное, антиаллергическое, мочегонное, кровоочистительное, ранозаживляющее, гипотензивное, отхаркивающее, противосудорожное, инсектицидное, дезодорирующее, кровоостанавливающее, усиливает сокращение мускулатуры матки.

**Показания:** кровотечения (легочные, желудочные, геморроидальные, маточные, носовые), заболевания желудочно-кишечного тракта, дизентерия, заболевания печени, желчевыводящих путей и поджелудочной железы, истерия, бессонница, головные боли, атеросклероз, подагра, ревматизм, бронхиальная астма, диатез, сыпи, экзема, фурункулы, себорея, угри, раны, трофические язвы, заболевания почек и мочевыводящих путей, энурез, заболевания верхних дыхательных путей (туберкулез, фарингит, трахеит, бронхит), гинекологические заболевания воспалительного и дегенеративного характера, стоматиты.

**Способ применения:** 2-3 ст. ложки в день с настоем трав или с водой – до еды.

### Сок цикория

**Действие:** мочегонное, гипогликемическое, стимулирует секрецию желудочного сока, гепатопротекторное, успокаивающее, солевыводящее, стимулирует кроветворение.

**Показания:** рекомендуется при гастритах, энтеритах, колитах, гепатитах, желчнокаменной болезни, сниженном аппетите, пиелонефрите, мочекаменной болезни, сахарном диабете, остеохондрозе, артритах, нарушенном обмене веществ, расстройствах нервной системы, отеках сердечного и почечного происхождения, анемиях.

**Способ применения:** 1-3 ст. ложки в день с настоем трав или с водой – до еды.

### Сок череды

**Действие:** противовоспалительное, ранозаживляющее, антиаллергическое, бактерицидное, потогон-



нос, мочегонное, гепатопротекторное (защищает клетки печени), нормализует гормональный фон, желчегонное, гипотензивное, спазмолитическое, седативное, противозудное.

**Показания:** рекомендуется при кожных заболеваниях (диатезы, угри, экзема, нейродермит, крапивница, псориаз, фурункулез и др.), рахите, подагре, простудах, болезнях почек, мочевого и желчного пузыря, печени, поджелудочной железы, воспалительно-дегенеративных заболеваниях женской половой сферы.

**Способ применения:** 2-4 ст. ложки в день с настоем трав или с водой – до еды.

### Сок черемухи

**Действие:** вяжущее, противовоспалительное, жаропонижающее, потогонное и мочегонное.

**Показания:** рекомендуется при энтеритах, дисбактериозах, колитах, дизентерии, поносах различной этиологии, радикулитах, отеках, лихорадке, простудах.

**Способ применения:** 2-3 ст. ложки в день с настоем трав или с водой – до еды.

### Сок черноплодной рябины (аронии)

**Действие:** сосудоукрепляющее, витаминное, кровоостанавливающее, гипотензивное.

**Показания:** рекомендуется при гипертонической болезни I и II степени, гипо- и авитаминозах, атеросклерозе, пониженном аппетите, гастритах с пониженной секретцией, повышенной проницаемостью и хрупкости кровеносных сосудов, тиреотоксикозе.

**Способ применения:** 1-3 ст. ложки в день с настоем трав или с водой – до еды.



## Сок чистотела

**Действие:** желчегонное, мочегонное, противовоспалительное, усиливает перистальтику кишечника и секрецию слюны, слабительное, усиливает тонус гладкой мускулатуры, снижает содержание мочевой кислоты в крови, потогонное, противовирусное, фунгицидное, бактерицидное, гипотензивное, седативное, замедляет пульс, учащает дыхание и увеличивает его глубину, противосудорожное, противозудное, ранозаживляющее, противоопухолевое, спазмолитическое, обезболивающее, цитостатическое, радиозащитное, снижает холестерин, стимулирует лейко- и эритропоэз.

**Показания:** рекомендуется при вирусных, кожных (экзема, псориаз, фурункулез), женских, желудочно-кишечных (гастриты), онкологических (онкогинекология, онкология ЖКТ, кожи, метастазы) заболеваниях, заболеваниях печени (холециститы, гепатиты, желчнокаменная болезнь) и поджелудочной железы, эпилепсии, красной волчанке, бронхиальной астме, туберкулезе, коклюше, пневмосклерозе, геморрое, подагре, ревматизме, стенокардии, пародонтозе, для выведения бородавок, папиллом, кондилом, полипов, мозолей, веснушек, для очищения крови.

**Способ применения:** 2-3 ст. ложки в день с настоем трав или с водой – до еды.

## Сок шиповника

**Действие:** витаминное, желчегонное, противовоспалительное, противовирусное, бактерицидное, адаптогенное, седативное, ранозаживляющее, противоопухолевое, спазмолитическое, обезболивающее, цитостатическое, стимулирует иммунитет.

**Показания:** рекомендуется при сниженном иммунитете, простудных заболеваниях и гриппе, заболеваниях сердца, печени и желчевыводящих путей, желчнокаменной и мочекаменной болезни, заболеваниях суставов, поносах неинфекционного происхождения, гиповитаминозах, как антигипоксантное и профилактическое средство в онкологии.



**Способ применения:** 2-5 ст. ложек в день с настоем трав или с водой – до еды.

**ЗА КОНСУЛЬТАЦИЯМИ К ДОКТОРУ  
ПЕЧЕВСКОМУ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ПО  
ТЕЛЕФОНАМ В МОСКВЕ:**

в понедельник	444-98-15
во вторник	916-39-23
в среду и субботу	151-04-17

Письма присылайте в вестник “ЗОЖ” по адресу:  
101000 Москва, а/я 216 с пометкой “Для Печеневского”.





**БИБЛИОТЕЧКА  
«ЗОЖ»**

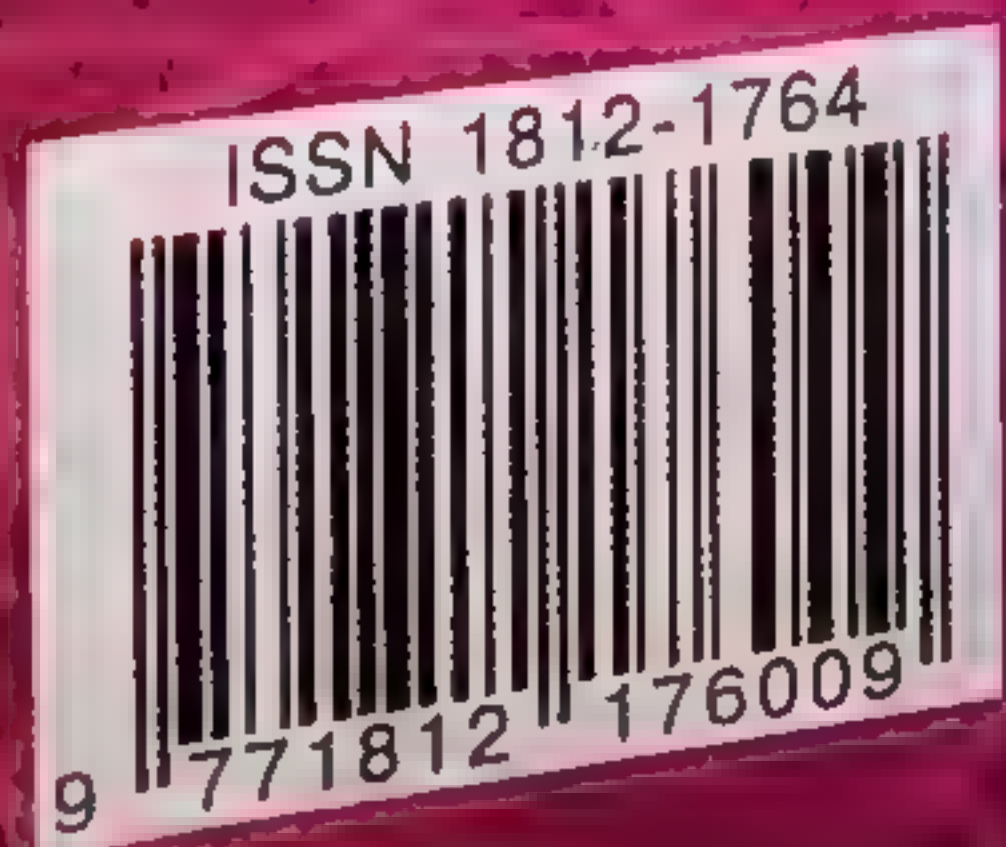
**Во втором полугодии 2005 года готовятся к выходу в свет в серии Библиотечка «ЗОЖ»:**

**Чистотел и Золотой ус: опыт вестника «ЗОЖ»**  
**Вода лекарство. Неумывакин И.П.**  
**Медицина Болотова в практике доктора Наумова**  
**Из писем в рубрику «Личный опыт» (часть 2)**  
**Из писем в рубрику «Домашний доктор» (часть 11)**  
**Золотые страницы «ЗОЖ» (часть 3)**

**Продолжается подписка на наши издания в почтовых отделениях России на II полугодие 2005 года.**  
**Напоминаем, что с этого полугодия «Предупреждение Плюс» будет выходить ежемесячно, то есть 6 номеров в полгода.**  
**Однако мы сохранили возможность подписаться по старой схеме 3 номера в полгода (получение в августе, октябре, декабре). Наши подписные индексы в каталогах:**

**каталог «Почта России», индексы**  
**99609 (3 номера в полгода), 24222 (6 номеров в полгода);**

**каталог «Роспечать»**  
**и каталог «Пресса России», индексы**  
**41777 (3 номера в полгода), 19777 (6 номеров в полгода);**





1999 №3

**Юрий Гуцко**  
**Выбрался**  
**из беды сам**

**Здоровый**  
**образ** **жизни**



**Александра**  
**Стрельникова**

**Я училась у природы**



**Митю Кусу**  
**Лекции, прочитанные**  
**в Париже**



# ПРЕДУ ПРЕЖДЕНИЕ

1999 №3



Приложение к вестнику  
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ»

**Издатель:** ООО редакция  
вестника «Здоровый  
образ жизни»

**Генеральный директор**  
Анатолий КОРШУНОВ

**Главный редактор**  
Ольга АВЕРИНА

**Зам. главного  
редактора**  
Ирина КОЧЕТКОВА

**Обозреватели:**  
Елена ПЕЧЕРСКАЯ  
Лев ВЛАДИМИРСКИЙ  
Светлана ДЖЕВАХАШВИЛИ

**Консультанты:**  
Валерий ИВАНЧЕНКО  
Лев МАРКОВ

**Художник**  
Марон КАЗАК

Регистрационное  
свидетельство № 017910  
Подписной индекс 26062  
в «Объединенном  
каталоге».  
«Предупреждение», 1999 г.

## В НОМЕРЕ:

**Анатолий КОРШУНОВ**  
Так и победим ..... 3

**Лев ВЛАДИМИРСКИЙ**  
Свет, который никогда не гаснет ..... 5  
Все о Герберте Шелтоне ..... 8  
Аппетит — еще не голод ..... 10  
20 золотых заповедей, которые помогут  
обойтись без диет ..... 18

**Ирина КОЧЕТКОВА**  
Стрельникова училась у природы ..... 21

Что может бег, или ответы  
непосвященному ..... 28

Как в четыре этапа начать  
бегать и уже не останавливаться ..... 31

**Надежда СЕМЕНОВА**  
Без праздников и выходных ..... 39

**Наталья МАЛЬЦЕВА**  
Когда вечер мудренее утра ..... 44

Амароли — живая вода ..... 47

Кое-что из практики Джона Армстронга ..... 55

Советы профессора Ивана Неумывакина ..... 57

**Анатолий КОРШУНОВ**  
Все это в ваших силах ..... 60

**Юрий ГУЩО**  
Пять правил на каждый день ..... 62

Каждый может выбраться из беды сам ..... 67

Непонятый и отвергнутый ..... 74

**Валерий ТИЩЕНКО**  
Из практики целителя ..... 76

Чудо, которое состоялось ..... 82

**Митио КУСИ**  
Акции, прочитанные в Париже ..... 86



# **Худшее, надеемся, позади**

Итак, друзья, перед вами третий номер нашего журнальчика «Предупреждение». Третий. Как и было обещано. Но еще в мае вы, вероятно, думали, что не получите ни одного, и вся эта затея с журналом не что иное, как легкая афера.

Мы уже пытались объяснить ситуацию в вестниках «ЗОЖ»: дело в том, что выпустить журнал оказалось несколько сложнее, чем его придумать. Тем более, что Администрация до мозга костей газетчики.

Впрочем, теперь все худшее позади. Мы приобрели опыт и, как вы сами видите, в течение двух месяцев выполнили полугодовую норму. Словом, есть все основания предполагать, что впредь задержек не будет.

Но остаются два вопроса, с которыми мы хотели бы обратиться к вам. Первый состоит в обратной связи. Вестник «ЗОЖ» создавался практически самими читателями, которые сообщали о любви к нему, высказывали свое мнение по тем или иным материалам, предлагали рубрики, критиковали, то есть держали руку на пульсе издания. Такой обратной связи в «Предупреждении» мы пока не имеем, и это очень затрудняет нашу работу, оставляя открытым вопрос: «А то ли мы делаем?» Пишите. Давайте, как и «ЗОЖ», создавать «Предупреждение» вместе.

Но есть и вторая больная тема. Если в «ЗОЖ», несмотря на заметное (увы, необходимое) подорожание, мы сохранили к началу второго полугодия подписку практически до единого человека, то читателей «Предупреждения» стало с июля на 20 (!) тысяч меньше. Это не катастрофа, но неприятный момент. При условии постоянного роста цен на бумагу, доставку и производство мы можем устоять только за счет большого, как и в «ЗОЖ», числа подписчиков. И величина этого числа теперь зависит только от вас — читателей. Мы понимаем — виноваты сами: дали повод разувериться в нас. Но ныне, насколько мы понимаем, «конфликт» исчерпан, и просим поддержать нас. Это означает, что зожевский девиз: «Подписался сам, убеди подписаться ближнего своего» вполне годится и для «Предупреждения».

Вот, собственно, и все, о чем хотелось бы пока поговорить. Впереди вас ждут три номера журнала. В них, как и в первых трех, мы предложим вам лучшие материалы первых лет вестника «ЗОЖ».

Ольга АВЕРИНА.



# Так и победим!

У нас в стране прежде как-то не было принято говорить прямо. Объяснялись все чаще недомолвками, намеками, расплывчатыми формулировками. Как, например, прикажете понимать фразу «Есть мнение», или: «Скрылся в сторону моря», или: «Принято решение». Нет чтобы конкретно: что, где, когда, кто, кем.

Даже в астрологии с этим самым Восточным календарем мы по старой памяти пытались наводить тень на плетень. Скажем, объявляли год Обезьяны или Лошади... Ну и что?! А дальше? Персонально, отдельному человеку какая от этого польза или беда? Ну, год Лошади и Лошади, Обезьяны и Обезьяны.

Лучше будет в данном году гражданам или хуже?

Теперь с решительными демократическими и рыночными преобразованиями в стране, слава Богу, многое изменилось. В той же астрологии. Никаких хитростей, никаких намеков. Уже знаем: будущий год — год Собаки. То есть все честно, откровенно и прямо: как минимум на протяжении 1994 года большинству из нас уготована собачья жизнь.

Если этот сугубо астрологический тезис перенести на нашу российскую почву, то можно сделать целый ряд весьма определенных предположений.

Скажем, несмотря на титанические усилия Центробанка по стабилизации рубля, курс его по отношению к доллару будет по-прежнему уверенно падать. Все

подорожает, даже если пресловутые энергоносители останутся в прежней цене. И никаких загадок инфляции здесь нет. Просто-напросто наш торговец привык писать цифры. Еще со школьной скамьи. Если сегодня написано на ценнике: 3 тысячи, то у него руки чешутся, чтобы завтра аккуратно вывести — 3500. Эта игра в повышение цен вошла в привычку, стала национальной чертой и азартным увлечением — эдакой охотой на потребителя.

Смертность, я почему-то уверен, снова превысит рождаемость с еще худшим процентом. Просто нет оснований, чтобы случилось наоборот. Несмотря на (ох, уж этот пресловутый оборотец: «несмотря на») самые серьезные разговоры о необходимости всемерно улучшать среду нашего обитания, эта среда будет по-прежнему разрушаться. Но с еще большей скоростью и с еще более катастрофическими последствиями. И по-прежнему будут уезжать. Умные, хитрые, ученые, богатые, талантливые и крупные жулики. В любые страны. Даже третьего мира. Там теплее. И не давит на мозг необходимость гордиться за державу.

Что хотелось бы сказать по большому счету? Сам по себе жанр требует определенного оптимизма. Если задача грядущего года состоит в том, чтобы сравнить нам собачью жизнь, то наша с вами задача всеми силами ей противостоять. Скрытые резервы человеческого организма, его



великие возможности, а также советы, которые постоянно ожидают вас на страницах вестника, позволят каждому добиться успеха на пути этого противостояния, в чем, собственно и состоит суть нашего оптимизма.

Я тут не так давно смотрел просто замечательную телепередачу. Про одного писателя. То ли из Новгорода, то ли из Пскова. Так вот, этот писатель разработал целую систему противостояния. Он уехал в деревню по своему писательскому делу и на собственном примере в ответ на рыдания старух, инвалидов, стариков, детей и прочего малоимущего люда доказал-таки, что в нашей стране не может быть безработных, бедных, больных.

Этот писатель отыскивал на помойках разные брошенные вещи, стекляшки, костяшки, побрякушки, консервные банки, разную, одним словом, дрянь, и наладился из этой дряни делать пуговицы. Тоже, правда, дрянные, но если нет никаких... Потом он стал чинить очень старую обувь. Из банок от пива, пепси-колы, прочих заморских напитков научился изготавливать светильники. Слилсь, так сказать, с натуральным бытом. Даже деньги за работу не брал. Обменивал свой труд на яички, молоко, крупу...

Мы в плане противостояния пойдем все же не тем путем.

Возьмем, к примеру, тот же бешеный рост цен. Наплевать! Ничего не покупаем. Представьте: в стране все продается, но никто не покупает ничего. Продавцы тихо балдеют, начинают снижать цены, готовы уже платить: только возьмите товар. А мы себе — мимо и с гордо поднятой головой. Дождемся, когда дадут нормальную цену, тогда и брать будем.

То есть, если тот телевизионный писатель предлагает нам противостоять, уничиженно копаясь в помойках и латая чужую стоптанную обувь, то я предлагаю противостоять, гордо подняв голову и отрицая все и вся. Нам ничего не надо. Мы ничего не хотим. Нас не напугаешь ни новыми налогами, ни новыми повышениями цен! Нас не уничтожишь вредными выбросами, неудобоваримой импортной колбасой, кашинской водкой, нитратами и никакими прочими видами человеческого дуста.

Мы будем противостоять своей живучестью, основанной на дефиците. Нет обуви — ходим босиком. Полезно! Нет одежды — прекрасно: пусть кожа дышит. Нет мяса — еще лучше: мясо вредно. И при всем этом никаких стрессов.

Так и будем жить в 94-м. Они нам собачью жизнь, мы им — индивидуальное противостояние. Так и победим!

Анатолий КОРШУНОВ.

«ПР»: Этот разговор с читателями был опубликован в вестнике «ЗОЖ» № 20 в конце 1993 года. С тех пор прошло почти шесть лет. И ответьте каждый сам себе: что изменилось за эти годы? Мы вам поможем — ничего, если не считать того, что все усугубилось. Так что вопрос индивидуального толстовского, мы бы сказали, противостояния сегодня еще актуальнее. Надеемся, предлагаемые далее материалы помогут вам в этом.



# СВЕТ, КОТОРЫЙ НИКОГДА НЕ ГАСНЕТ

Вам где-то под 40, и вы уже со страхом ожидаете приближения старости. Между прочим, напрасно, ибо прежде всего от вас зависит, какой будет ваша старость.

Сегодня на эту тему размышляет американский писатель Юстидж Чессер.

Спросите любого человека, чего он боится более всего? Ответ в 60-ти, а то и более случаях из ста будет один — старости. Между тем страх перед старостью — это, как правило, следствие отсутствия разумной подготовки к будущему в более ранние годы.

С годами мы неизбежно стареем. Но умственное и физическое ослабление с приближением пожилого возраста вовсе не обязательно. Это зависит от того, согласны ли мы, перестав стремиться к созиданию, прозябать годами или нет.

В течение всей жизни для каждого из нас абсолютно необходимо самовыражение. Оно находит выход в той самой созидательной деятельности. Хотя бы в самой малой сфере. Именно от отсутствия этой деятельности мы и страдаем в пожилом возрасте. Ведь не секрет: некоторые — старики уже в сорок лет, другие остаются юношами и в семьдесят. Для того, чтобы понять причины этой разницы, надо осознать, что человек имеет как бы три возраста.

Существует возраст, исчисляемый в годах, которому придает обычно гораздо большее значение, чем оно имеет на самом деле.

Есть «телесный» возраст, который может отнюдь не соответствовать среднефизическому состоянию данного возраста. И есть «умственный» возраст, который, вероятно, наиболее важен из всех возрастов.

Как же оставаться счастливыми одиноким людям и супругам в старости? Я знал 60-летнюю женщину, которая по физической активности и ясности мышления превосходила многих 25-летних. Я также встречал пожилых людей, чья энергия и умственная активность значительно превышали интеллектуальные и физические способности молодых людей.

Увы, никто не может избежать старости. Но тип ожидающей старости в значительной степени зависит от вас. Вы сами выбираете этот тип и создаете его для себя. Правда, это требует усилий. Большинство людей в старости афигирует и превращается в самых что ни на есть стариковских образов.

Воображением же можно создать себе подлинно молодой старости, которая одолевает старость. Многие люди среднего возраста часто испытывают тревогу, связанную с тем, что в старости, и не



имеют совсем ничего общего с возрастом как таковым. Это надо иметь в виду: Вы должны сами составить схему старости. Если в среднем возрасте служебные или домашние дела занимают у вас много внимания, особенно следите за тем, чтобы они не отстранили вас от прочих социальных интересов и деятельности.

Многие люди, особенно те, что не в состоянии конкурировать с молодыми, освобождают себя от интересов, не связанных непосредственно с работой или с семейным кругом. Они заявляют, что у них нет таланта, времени или желания заниматься чем-то иным.

Но ведь не обязательно быть великим музыкантом, чтобы получать удовлетворение от музыки. Не обязательно рисовать, как гений, чтобы наслаждаться искусством. Не нужно обязательно быть одаренным в том или ином увлечении, чтобы оно сотворило для вас мир добра. Точно таким же образом, как вы откладываете на старость средства путем экономии или страхования, так же необходимо застраховаться от скуки. Если вы не развиваете интересы вне работы или вне семьи, вы будете страдать, когда уйдете с работы или освободитесь от домашних забот.

Если вы хотите запланировать счастливую старость, то лучшее время для этого — юность. Все славные приключения, вычитанные в книгах и пережитые вами или окружающими вас людьми, все, что расширяет кругозор и интересы и усиливает жажду жизни, способствует укреплению вашего реального «я», с которым вам придется прожить вторую половину.

Старость — это то время, когда обозревается прошлое. Бессмысленно говорить человеку в 70 лет, что у него многие годы впереди. Он-то знает: большая часть жизни уже позади. Счастлив тот мужчина или та женщина, у кого было много приятного, что можно вспомнить. Мы лишь выигрываем, намеренно создавая основу для подобных приятных воспоминаний на каждом этапе жизненного пути.

Я знал одну женщину, которая много лет говорила, что до семидесяти лет будет упорно трудиться, а уж потом начнет путешествовать. Именно такой план жизни осуществили ее отец и мать. Однако дочь попала в автомобильную катастрофу и получила увечья, которые исключили для нее всякую возможность путешествовать. Мораль: никто из нас не знает, что готовит для него судьба. Войны, несчастные случаи, разного рода перемены могут сделать невозможным осуществление планов, вынашиваемых годами. Откладывать задуманные планы — большая ошибка.

О, многие обещают самим себе, что позже найдут увлечение по душе. Другие уверяют себя в том, что когда сэкономят необходимую сумму, совершат кругосветное путешествие или содеят нечто другое очень важное. Эта «откладываемая жизнь» — опасна. Люди, которые откладывают все, что хотели бы сделать, отодвигают в сторону саму жизнь. Они не используют всех своих возможностей, довольствуются уровнем развития значительно ниже того, на который способны. Постепенно отсрочка желаемых дел становится привычкой. Более того, не только непред-



виденные события мешают реализации цели, но во многих случаях сама цель с годами перестает быть привлекательной.

Делайте любое дело тогда же, как появилось желание его сделать. В этом случае вы сможете жить наполненной жизнью в соответствии с вашими наклонностями и возможностями, а не просто мечтами. Это поможет вам сохранить любознательность, что важно и что делает жизнь интересной, и не утратить духа приключений, который столь необходим для счастья.

Вполне возможно, что вам не удастся совершить задуманное, но вы должны хотя бы воспользоваться шансом. Только прозябающие следуют девизу: «Главное — спокойствие». Те же, кто планирует и идет своим курсом, получают опыт, дополняющий копилку, к которой можно обратиться в конце жизни.

Можно написать целую книгу о мужчинах и женщинах, которые совершили прекрасные дела на склоне своих лет. Приведу лишь один удивительный случай, который касается, вероятно, неизвестного большинству читателей человека, а именно доктора Л. Мар-

тин из Сан-Франциско.

Будучи профессором психологии в Стэнфордском университете, она вышла на пенсию в возрасте 65 лет. Психолог — она понимала значение в преклонном возрасте любой деятельности. Поэтому она основала сначала первую в США детскую клинику, а в возрасте за 70 лет — клинику для пожилых людей по адаптации к старости.

Фактор, который удерживает пожилых людей от новых дел после 70 лет, — это знание своих лет. Говоря: «Я слишком стар, чтобы чего-то достичь», вы тем самым уже убедили себя, что вряд ли стоит пытаться что-либо делать. Пожилые люди, которые остаются «молодыми» и удивляют друзей своей полезной и интересной деятельностью, принадлежат к числу тех, кто воспринимает свои года как вызов. Они полны решимости не быть побежденными, конечно, в пределах, подсказываемых здравым смыслом. Важно помнить, что свет жизни никогда не угасает.

Перевел  
**Лев ВЛАДИМИРСКИЙ.**



## ВСЕ О ГЕРБЕРТЕ ШЕЛТОНЕ

Герберт М. Шелтон (1895-1985) — выдающийся американский врач-гигиенист, гуманист и просветитель, крупнейший представитель Натуральной Гигиены XX века, обладатель нескольких званий почетного доктора наук.

Родился в США. Впервые познакомился с принципами Натуральной Гигиены в 17 лет, живя в г. Гринвиль (штат Техас). Получил первоначальное медицинское образование в «Интернациональном колледже врачей, не признающих лекарств», основанном в 1920 году Бернарром Макфедденом. В 1922 году окончил «Американскую школу натуропатии», затем аспирантуру в колледже «Пирлесс колледж оф хиропрактик» (Чикаго). С 1925 по 1928 год работал в редакции журнала «Физикл калчер» и одновременно вел рубрику «Здоровье» в нью-йоркской газете «Ивнинг график». В 1928 году стал одним из основателей и совладельцем журнала «Хау ту лив» («Как жить»), заложившего основу его будущего журнала «Хайджиник ревью» («Гигиеническое обозрение»).

Отличительной особенностью журнала «Гигиеническое обозрение» было отсутствие в нем привычной для журналистов США рекламы патентованных средств. «Мы, — писал Шелтон, — основали «Обозрение» не для того, чтобы делать деньги, а для того, чтобы распространять правду о здоровье и вести борьбу за свободу от медицины».

Вот как характеризует Г. Шелтона его ближайшая сподвижница и помощник, видная активистка движения за Натуральную Гигиену в США Вирджиния Ветрано: «Потребовался великий ум, чтобы синтезировать истинную науку о жизни из работ пионеров-гигиенистов. Нужны были подтверждения и правильные оценки плюс освобождение от ложных представлений, доставшихся от предшественников. Должен был появиться конструктивный

мыслитель, который отделил бы истинное от ложного в прежних теориях и практике гигиены и синтезировал бы то, что сейчас известно как «Система Гигиены» или «Натуральная Гигиена». В одной из своих работ Ньютон писал, что он мог делать открытия благодаря тому, что «стоял на плечах гигантов». Доктор Шелтон — сам гигант.

Гений часто напоминает Пегаса, которым восхищаются, но которому не доверяют. В то же время посредственность внушает доверие, поскольку предлагает родство с уже известным.

Доктором Шелтоном восхищаются, но ему и доверяют те, кто слышит о нем или читает его, благодаря убедительной — не высокомерной, а доброй и понятной — манере изложения гигиены. В мире, переполненном бесчестьем, его честность, как и его



страсть к Натуральной Гигиене, выделяется подобно яркому, сверкающему камню на темном и грязном фоне обмана и жадности коммерческой медицины.

Чем больше человек привязан к истине, тем величественнее он сам. Фигура Шелтона настолько возвысилась, что для учеников, больных, соратников он стал почти героем.

Лишь немногие так, как он, понимают принципы Натуральной Гигиены. Еще в начале своей карьеры он осознал острую необходимость в обучении правильному образу жизни. «Вероятно, — говорил он, — величайшая потребность нашего века — правильные знания о физиологии нашего организма и законов, управляющих жизнью, здоровьем и болезнью. Прискорбно, что люди умирают от нарушения простых законов, когда даже элементарное знание не только помешало бы стать пищей для земляных червей, но сделало бы всю их жизнь прекрасной и содержательной».

Доктор Шелтон давно понял то, чего до сих пор еще не понимают многие, участвующие в движении за гигиену, а именно — нельзя внедрять в среду гигиенистов то, что Сильвестр Грэхэм назвал «лекарственным культом». Поэтому все его усилия были направлены на обучение простого народа лучшему образу жизни, чтобы освободить его из-под лекарственного пресса.

Первые гигиенисты были пионерами. Доктор Шелтон превратил их мысли в последовательную науку, и теперь мир проникается этими идеями. «Мы должны быть храбрыми, — говорил он, —

наши противники приобретают силу только тогда, когда мы сами теряем ее. Мужественно встречайте их, и тогда мы победим. Отступим перед ними — проиграем».

Доктор Шелтон обладал ясной позицией в одном из величайших движений в истории человечества. Он потратил 48 лет своей жизни на труды по гигиене. Поэтому принципы гигиены столь аргументированны. Гигиена не должна быть вновь затоптана и извращена медициной, как это произошло в 80-е годы прошлого столетия. Тогда практикующие гигиенисты сложили оружие, считая, что они уже победили и что медицина вроде бы признала гигиену. Но это было заблуждение. Меч был сложен слишком рано. И доктору Шелтону предстояло возобновить борьбу. Он посвятил свою жизнь изучению и пропаганде Натуральной Гигиены. И показал, что медицина и гигиена — антагонистические силы. Они не могут сосуществовать. «Гигиена отвергает медицину. А поскольку истинная революция всегда идет и никогда не отступает, грядущей Гигиенической Революции не остается ничего другого. Над землей разгорается заря новой эры человеческого общества» (из предисловия к книге Г. Шелтона «Натуральная Гигиена. Праведный образ жизни человека». Сан-Антонио, Техас, США, 1969).

Г. Шелтон — автор большого числа работ, многие из которых переведены на иностранные языки (немецкий, французский, испанский, шведский, греческий, турецкий, хинди, иврит). Его самым крупным и фундаментальным тру-



дом является «Гигиеническая Система».

Перу Г. Шелтона принадлежат также работы: «Натуральная Гигиена. Праведный образ жизни человека», «Человеческая красота. Ее культура и гигиена», «Здоровье для миллионов», «Гигиенический уход за детьми», «Как стать здоровым», «Лечение рака естественными методами», «Голодание может спасти вам жизнь», «Как

правильно сочетать пищу», «Совершенное питание», «Жить, чтобы жить долго», «Рубины в песке», «Сифилис — оборотень медицины», «Пороки вакцин и сывороток», «Как «лечат» болезни», большое число статей в журнале «Гигиеническое обозрение» и в других изданиях. Ряд книг им посвящен жене и детям — Бернарру Герберту, Уолдену Эллвуду и Уиллоудин Ла Верне.

**Герберт ШЕЛТОН:**

## **АППЕТИТ — ЕЩЕ НЕ ГОЛОД**

Перед вами сравнительно небольшая глава из книги Герберта Шелтона «Ортотрофия» в переводе Льва Владимировского. Мы выбрали именно ее, ибо она представляет собой классику питания, определяющую все прочие подходы к проблеме. В первые годы существования вестника «Здоровый образ жизни» мы опубликовали довольно много материалов Шелтона и из книги «Ортотрофия», и из книги «Голодание может спасти вашу жизнь». Все это очень интересные вещи. Но сейчас Шелтон издан в России огромными тиражами. Есть ли смысл отводить для него место в «Предупреждении»? Это вопрос к читателям. Если да, то один из номеров второго полугодия мы посвятим именно Шелтону. А пока читайте одну из основополагающих его работ.

### **ЕСТЬ ТОЛЬКО ПРИ ОЩУЩЕНИИ ГОЛОДА**

Поступая так, мы едим с единственной целью — покрыть потребности организма. Мы не можем слишком часто повторять одно и то же: «Не ешьте, когда не голодны». Если следовать нашему принципу, нынешнему трехразовому питанию будет положен конец. Также прекратится практика питания между основными приемами пищи и вечером перед сном.

Для большинства людей насто-

ящий аппетит будет требовать всего одного приема пищи в день временами с небольшим дополнительным приемом фруктов.

Голод — «голос природы», говорящий нам, что нужна еда. Другого истинного указателя на то, когда есть, не существует. Время дня или привычные часы приема пищи не являются истинными указателями. Хотя настоящий голод — это ощущение рта и горла и зависит от истинной физиологической потребности в еде, мускульные сокращения в желудке сопровожда-



ют аппетит и, как считают физиологи, повышают ощущение голода. Д-р Карлсон считает, что у человека, проголодавшего две недели, эти желудочные ощущения «голода» не снизились, хотя и не было желания в приеме пищи. То же было замечено у животных. Фактически эти сокращения, как видим, возрастают и тем не менее не вызывают ощущения голода. Я не считаю эти так называемые «сокращения на почве голода» причиной голода. Настоящий голод — это ощущение рта и горла. Но существует различие между голодом и тем, что называют аппетитом. Аппетит — это прямая противоположность голоду, творение привычки и практики не может определяться целым рядом обстоятельств: наступлением установленного времени для еды, видом, вкусом или запахом пищи, приправой или даже одной мыслью о еде.

При некоторых заболеваниях бывает почти постоянный и неудовлетворяемый аппетит. Никакое из указанных обстоятельств не может вызвать настоящего аппетита, ибо последний приходит только тогда, когда есть действительная потребность в пище. Можно иметь аппетит на табак, кофе, чай, опиум, алкоголь и т.д., но нельзя испытывать голод к ним, ибо у организма отсутствует реальная физиологическая потребность в этих веществах.

Аппетит часто сопровождается мучительным ощущением в желудке, ощущением «пустоты» или общим состоянием слабости, может быть, даже умственной подавленности. Подобные симптомы обычно свойственны больному

желудку обжоры, и эти ощущения пройдут, если обладатель этого желудка воздержится от еды несколько дней.

Эти симптомы могут временно облегчаться при еде, что приводит человека к мысли, что пища как раз то, что нужно в данных обстоятельствах. Но подобные ощущения не сопровождают настоящий голод, при котором человек не сознает, что у него есть желудок, ибо голод возникает стихийно, то есть без посредничества какого-либо внешнего фактора, и сопровождается «увлажнением рта» и обычно осознанным желанием к определенному виду пищи.

По словам Гибсона, «состояние, известное как аппетит, источником и центром которого является желание нервной системы, а мотивом — наслаждение, есть настоящий паразит, живущий за счет своего хозяина — человека, чье неправильное воображение позволяет ему укорениться, с другой стороны, голод — естественный физиологический инстинкт, подсказывающий клетке, какие нужны средства для покрытия действительных потребностей физической природы человека. Аппетит выражает не наши потребности, а желания, не то, что действительно нужно, а то, что мы думаем, будто нам нужно. Это подстегивающий воображение бич, превращающий нашу жадность к еде в ненасытного вампира, который растет по мере роста наших желаний и увеличивает свою власть, пока окончательно не убьет нас, если мы, в свою очередь, не решимся убить его. Пока наше внимание поглощено яствами, находящимися на столе, наслаждением едой ради ее са-



мой и изобретением новых пищевых комбинаций для стимулирования аппетита, до тех пор мы будем увеличивать власть нашего аппетита за счет голода».

Голодный человек может съесть и наслаждаться сухой корочкой хлеба. Тот же, у кого аппетит, должен съесть свою пищу обработанной и приправленной специями прежде, чем он удовлетворится ею. Даже гурман съест много пищи, если к ней будет достаточно приправ, и она будет соответственно приготовлена, чтобы подхлестнуть увядающий аппетит и возбудить его извращенный вкус. Но было бы гораздо лучше, если бы он дождался наступления настоящего аппетита — голода.

Совершенно прав д-р Дж. Вегер, заявляя, что «вызывающие аппетит сокращения в желудке часто возбуждаются психическим состоянием под влиянием чувств». Подобного рода сокращения, безусловно, помогают усваивать пищу, но при условии, что они лишь дополнение к предшествующим сокращениям на почве голода. Мы знаем, что эти психические состояния увеличивают поступление пищеварительных соков, как бы увлажняют желудок, равно как и рот, и тем самым повышают усвоение.

По словам д-ра Клонча, «различие между истинным голодом и ложным можно определить следующим образом: быть голодным и испытывать от этого удовлетворение («быть в состоянии комфорта») — признак настоящего голода, быть голодным и испытывать при этом «некомфортность» — признак лжеаппетита, ложного голода. Когда больной человек пропускает обычный прием пищи, он

становится голодным до того, как почувствует слабость».

Если бы мы придерживались правила есть только при наступлении истинного голода, то те, кто голодны, но слабы и испытывают дискомфорт, должны были бы проголодать, пока к ним не вернутся комфорт и сила. Голодание стало бы одной из самых распространенных практических правил в нашей жизни, по крайней мере до тех пор, пока мы не научились бы правильно жить и питаться для сохранения здоровья и тем самым устранили бы саму необходимость голодания.

Есть люди, которые всегда едят и всегда «голодны». Они ошибочно принимают ужасное возбуждение желудка за голод. Эти люди не научились отличать нормальную потребность в пище от симптома болезни. Они ошибочно принимают проявления хронического гастрита или гастритного невроза за голод.

Как уже показано, голод — это настоящая потребность в пище, вытекающая из физиологической потребности в питании. С другой стороны, аппетит — это стремление к пище, которое может быть результатом некоторых различных внешних факторов, воздействующих через разум и чувства. Все, что вызывает аппетит, поощряет человека к еде независимо от того, существует ли действительная потребность в пище.

Не такая уж необычная вещь, когда голод удовлетворен, а аппетит все еще продолжается. Предлагаемые нам многочисленные блюда, приготовленные специально так, чтобы апеллировать к вкусу и обонянию, рассчитаны на под-



держание аппетита еще долго после удовлетворения настоящего голода. Вряд ли человек бывает голодным, когда он тянется к десерту, обычно подаваемому после обеда из многих блюд. И очень немногие отказываются от десерта, хотя и полностью насытились и даже чувствуют тяжесть в желудке. Десерт готовится специально для апелляции к аппетиту. Такая привычка в питании неизбежно приводит к перееданию и болезни. Слишком много продуктов за один прием стимулируют и вызывают переедание. Голод и ощущение вкуса — единственные «гиды» в отношении количества и характера требуемой пищи.

Если мы едим, не будучи голодными, а наши тонкие ощущения вкуса омертвлены из-за обжорства и приема приправ и специй, алкоголя и т.д., вкус перестает быть надежным гидом. Неиспорченный инстинкт голода особенно остро реагирует на пищу, которая особенно необходима организму, неиспорченный вкус позволяет получить наибольшее удовольствие и удовлетворение из одного или нескольких видов продуктов, требуемых человеку, этот вкус будет удовлетворен сразу после приема пищи в количестве, необходимом для обеспечения нужд организма.

Но если мы привыкнем наполнять до отказа желудок, когда нет потребности в пище, а только потому, что наступил обеденный перерыв или вообще установленное время, или потому, что это предписал врач, и у нас нет другого показателя удовлетворенности пищей и нежелания есть еще, тогда мы будем идти к катастрофе.

Наличие естественной потребности в пище указывает на то, что пища требуется организмом и что органы тела готовы принять и усвоить ее.

Еда при отсутствии на то времени, или как социальная обязанность, или из-за привычки стимулировать аппетит вредна для человека. Количество, качество пищи, равно как и частота ее приема, должны регулироваться правилами гигиены, а не этикета и удобства.

Существует много условий, при которых вполне нормальной является временная потеря желания есть (аноксерия): например, после тяжелой нагрузки, из-за сильных эмоциональных переживаний (печаль, гнев и т.д.), при острых и обычно хронических болезнях, а также после самой еды. Истерия и некоторые виды умственного состояния часто приводят к потере аппетита. Нельзя принимать пищу, пока не появится для этого желание.

### **НИКОГДА НЕ ЕСТЬ ПРИ БОЛЯХ, УМСТВЕННОМ И ФИЗИЧЕСКОМ НЕДОМОГАНИИ, ПРИ ЛИХОРАДКЕ И ПОВЫШЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ**

Если за едой следует дискомфорт, тяжесть в желудке или кишечнике, не принимайте еду до возвращения комфорта. Это всегда диктуется инстинктом.

Боли, воспаления, повышенная температура — все это тормозит выделение пищеварительных соков, прекращает «голодные сокращения», прерывает вкус к еде, отвлекает нервную энергию от пищеварительных органов и нарушает усвоение. Если эти явления не



очень выражены, небольшой аппетит может иметь место, особенно у тех, у кого извращены инстинкты. Животные при болях инстинктивно избегают пищи.

Поскольку физическая подавленность действует так же, как и психическая, прекращая поступление пищеварительных соков и «голодные сокращения», то мы здесь получаем физиологическую основу для нашего правила не есть при болях и физическом недомогании.

Отсутствие голода при лихорадке сочетается с отсутствием голодных сокращений. Это должно указывать на необходимость голодания. Любая пища, съеденная при повышенной температуре, лишь усилит это состояние. Один тот факт, что обложенный язык, который мешает нормальному восприятию ароматов пищи, тем самым мешает и созданию пищевых рефлексов и потому выделению «аппетитного» сока, должен указывать на большую важность наслаждения пищей. Больной лихорадкой нуждается в голодании, а не питании. Чем меньше энергии у человека, тем менее разнообразную пищу и тем меньшее ее количество может усвоить организм. Практика откармливания больных и ослабевших, чтобы «поднять» их, является губительной.

«Психические секреты» отсутствуют или почти отсутствуют в состоянии умственной депрессии. Отсюда физиологическая основа для нашего правила не есть при умственной усталости.

В главе об усвоении пищи было выяснено, что некоторые умственные состояния увеличивают усвоение, а другие задерживают его и мешают ему. Примером является

человек, который съедает много пищи после тяжелой дневной работы. Он жадно наслаждается едой. Но вдруг ему сообщают о гибели близкого ему человека или же о потере состояния. Все желание к пище у него сразу исчезает. Организму потребуется вся его энергия для реакции на это новое обстоятельство, но ему требуется и много энергии для усвоения пищи. Поэтому пища, съеденная в подобных условиях, не усваивается. Она бродит и отравляет организм.

Один интересный эксперимент на кошке поможет нам уяснить это правило. Кошке дали бисмутовую кашу и просветили рентгеном. Желудок работал прекрасно. В это время в комнату впустили собаку. Мгновенно страх обуял кошку. Ее мышцы напряглись и стали неподвижны. Усвоение прекратилось. Собаку убрали из комнаты, после чего кошка успокоилась, и желудок восстановил свою деятельность.

По словам Виолы М. Киммел, «правильный прием пищи — это наука и изящное искусство. Гнев, ненависть, зависть, страх, сомнения, беспокойство — смертельные враги для усвоения пищи, даже самой гигиеничной. Даже порыв восхищения или любви отгоняет голод и лишает пищеварительные органы крови и энергии, необходимые для работы. Отдых, спокойствие, миролюбие — идеальные условия для всего процесса пищеварения, если хотят вести удобный, высокопроизводительный и чистый образ жизни».

Ругань, ворчанье, ссора во время еды губительны для здоровья. Во многих семьях все мелкие кон-



фликти и споры накапливаются за день, чтобы вечером за едой вылиться в поток раздражения и брани. Нужно устранить всякое умственное беспокойство. Из столовой надо устранить волнения, страхи, зависть, ревность, непонимание в мелочах, вызывающие эмоциональные стрессы и оскорбленные чувства. За обеденным столом не должно быть произнесено ни одного недоброго слова. Злому взгляду, вносящему страх или беспокойство, не место при приеме пищи. Желудочные секреты находятся во власти эмоций. «Радость повышает усвоение, уныние подавляет, ликвидирует его», — пишет Гибсон. Пирожок с фаршем, съеденный с улыбкой, быстрее усвоится, чем яблоко в состоянии пессимизма. Придирки, зависть, ревность за столом окажут более губительное влияние на пищеварение, чем большинство лекарств. Вершина глупости — давать пищу умственно или эмоционально подавленным больным.

И еще. Не беспокойтесь о еде. Не будьте «диетическим жуком». Съешьте пищу и забудьте о ней. Отвлекайте ваш разум от желудка. Это — самая неперевариваемая вещь из всего, что я знаю. Если вы съели что-то неподобающее или пищевое сочетание было неправильным, беспокойство по поводу этого не только не поможет, но еще больше навредит вам.

**НИКОГДА НЕ ЕСТЬ ВО ВРЕМЯ,  
НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД  
ИЛИ ПОСЛЕ СЕРЬЕЗНОЙ  
РАБОТЫ, ФИЗИЧЕСКОЙ И  
УМСТВЕННОЙ**

Древнюю римскую пословицу

«полный желудок не любит думать» можно дополнить «и пахать». Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. По словам д-ра Ф. Освальда, «каждый час, украденный у пищеварения, добавляет несварение». Стало привычкой, что ум устремляется в столовую, когда подходит желанный час еды, даже если в этот час не приходит настоящий голод. Если же пропустить этот час без еды, то это скоро забывается и предполагаемое желание поесть пропадает. Выбор определенного часа для еды имеет гораздо меньшее значение, чем никогда не кушать, если нет достаточно свободного времени для еды. Мы не можем усвоить и ассимилировать пищу, если функциональная энергия организма направлена на другие дела.

Сытно поев, животные удаляются в тихое, укромное место. «Послеобеденный отдых» служит указанием для нас следовать примеру животных и тоже давать себе отдых после плотной еды. Представление, будто физические упражнения или речи после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Нормальное пищеварение требует почти полного внимания всего организма. Кровь приливает в большом количестве к пищеварительным органам. Происходит расширение кровеносных сосудов в этих органах для того, чтобы принять дополнительное количество крови. В то же время в других органах для того, чтобы компенсировать потерю крови, происходит значительное сужение кровеносных сосудов. Пищеварение не может произой-



ти без большого потребления крови и нервной энергии. Ощущение сравнительной усталости вслед за большим приемом пищи есть доказательство того, что кровь и энергия поставляются за счет остального организма.

Человек так создан, что он может хорошо справляться одновременно только с одним делом. Тяжелая еда делает его «глупым», ибо вся наличная энергия используется для усвоения пищи. Еда уже сама по себе дело, и она должна быть отделена от всех прочих видов физической и умственной деятельности. Ни одну пищу нельзя есть, пока организм не получит достаточного умственного и физического отдыха для физиологического расслабления и готовности к пищеварению. По словам Кэннона, в состоянии сильной усталости ни у животного, ни у человека не могут возникнуть ритмические сокращения желудка. Состояние «слишком устал, чтобы кушать» — повсеместно наблюдаемый факт, а лабораторные исследования показали, что отсутствие чувства голода, сопровождаемое часто отвращением к еде, сопутствует отсутствию голодных сокращений в желудке. Это и есть физиологическая основа нашего правила «отдых перед едой».

Тяжелая еда в состоянии усталости от физической и умственной работы определенно приведет к несварению, недомоганию и неспособности к работе из-за нехватки активных желудочных соков. Отдых, особенно сон, в подобных условиях более важен, чем еда. Можно приступить к еде пос-

ле расслабления и отдыха. Никакую пищу нельзя принимать непосредственно до или после ванны. Нельзя есть, не отдохнув полностью после работы или физических или умственных упражнений, равно как непосредственно перед их выполнением.

## НЕ ПИТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Это очень важное правило и должно строго соблюдаться. Оно относится как к воде, так и к чаю, кофе, какао и другим напиткам (молоко — питание, не напиток, но тоже принимается отдельно). Животные и так называемые «дикари» не пьют с едой, и есть все основания считать этот инстинкт хорошим правилом.

Лабораторные исследования показали, что вода уходит из желудка через десять минут после ее приема внутрь. Она уносит с собой разбавленный и, следовательно, ослабленный желудочный сок, тем самым серьезно препятствуя пищеварению. Часто говорят, что питье воды за едой стимулирует выделение желудочного сока и тем самым повышает усвоение. Мой ответ на это:

1) это неестественный способ стимулировать выделение пищеварительных соков, и он приводит рано или поздно к нарушению выделительной функции желез; 2) для пищеварения является бесполезным увеличение соков лишь для того, чтобы они были выведены из желудка в кишечник еще до того, как они смогут воздействовать на пищу. Вода, выпитая через два часа после еды, поступает в желудок в то время, когда желудочный сок находится там в



обильном количестве, и реакции происходят успешно. Вода смывает их в кишечник и тормозит пищеварение.

Пейте воду за 10—15 минут до еды, через 30 минут после приема фруктов, через два часа после крахмальной пищи и через четыре часа после белковой.

Питье за едой ведет также к плохому пережевыванию пищи. Вместо того, чтобы тщательно пережевывать и смачивать слюной пищу, тот, кто пьет за едой, приучается проглатывать ее увлажненной водой и полупережеванной.

Молоко — это еда, его нужно медленно сосать и держать во рту, пока не пропитается полностью слюной и не будет проглочено. Никакой другой пищи нельзя принимать с молоком. Тщательно пережевывайте, пропитывайте слюной и испытывайте ощущение вкуса до проглатывания пищи. Обработанная таким путем пища проглатывается без посторонней жидкости.

Холодные напитки, лимонад, пунш, чай со льдом и т.д., часто выпиваемые с едой, мешают и тормозят пищеварение. Холод прерывает действие энзимов, которые вынуждены ждать, пока температура желудка не поднимется до нормальной, прежде чем они могут возобновить свое действие. Когда холодный на-

питок впервые попадает в желудок, последний травмируется и охлаждается. Когда вода уходит из желудка и наступает реакция, появляется состояние лихорадки, ведущее к большой жажде. Так же действует и мороженое. Есть мороженое — то же самое, что положить в желудок кусок льда.

Горячие напитки ослабляют и лишают энергии желудок. Они нарушают тонус тканей желудка и ослабляют его способность механического воздействия на пищу. Ослабление тканей по этой причине часто вызывает проляпсис (прободение) желудка.

И высокая, и низкая температура препятствует выделению пищеварительных соков. Функциональная способность желез наивысшая при температуре, соответствующей нормальной температуре тела или, по крайней мере, не выше 40 градусов.

Вода в кофе, чае, какао, лимонаде и др. — вода и не более. Но эти напитки также стимулируют аппетит, ведут к перееданию. Помимо этого, первые три содержат сильные яды, действующие как возбудители. Их неоднократный прием нарушает пищеварение, подрывает нервную систему и разрушает почки. Кофе и чай вызывают, особенно летом, обильное потоотделение.



## **20 ЗОЛОТЫХ ЗАПОВЕДЕЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ДИЕТ**

Похоже, что диеты, которые прописывались медиками во всем мире людям, жаждущим похудеть, — каких тут диет только не было, — выходят из моды. А точнее, из употребления. И секрет здесь прост. Диета редко приносит устойчивый желаемый результат. Да, за время диеты люди сбрасывают энное количество килограммов, но, вернувшись к обычному режиму питания, снова очень быстро набирают вес, а то и перешагивают начальную черту... Вероятно, самое разумное — это питаться нормально, соблюдая несколько правил, о которых мы не однажды говорили в наших вестниках: умеренность, сокращение потребления жиров, животных белков, соли, сахара, крахмалистых продуктов, хлебобулочных изделий, картофеля и так далее. Сегодня мы называем 20 правил, которых предлагают придерживаться американцы, диетологи Техасского университета. Возможно, некоторые пункты этих правил покажутся российскому читателю, не изнеженному обилием доброкачественных продуктов, смешными. Что ж, — и мы тоже не однажды писали об этом — улыбка, хорошее настроение неизбежно сопутствуют здоровью. Если что-то в советах ученых вам покажется смешным, давайте улыбнемся вместе.

1. Выбросьте из своего лексикона слово «избегать». Дайте себе разрешение при случае полакомиться чем-нибудь вкусненьким и полностью наслаждайтесь этой возможностью. Из вашей жизни должно уйти чувство компенсации за то, что во время диеты вам приходилось от многого отказываться. Теперь вы можете есть абсолютно все, но ради себя вы можете просто пропустить что-то.

2. Планируйте свою жизнь хотя бы на неделю вперед, всегда находя место для движения и возможности питаться

как следует. Например, если у вас никак не получается в среду пойти в спортзал, постарайтесь обязательно выделить вечером полчаса для прогулки быстрым шагом.

3. Никогда не отправляйтесь за покупками голодным. Идя в продуктовый магазин, избегайте прилавков, где продаются слишком дорогие, переработанные, слишком надолго упакованные продукты.

Покупайте свежие фрукты и овощи, рыбу, курицу, хлеб и молочные продукты. Если же вы решили купить продукты впрок, покупайте только то, что



запланировали дома, заранее составив список.

4. Сравните свою сумку с сумками других покупателей. Вы можете гордиться! Вы действительно меняетесь.

5. Наполняя сумку, выбирайте продукты с содержанием жиров не более 30 процентов — и полдела сделано!

6. Заполните свои выходные деятельностью, связанной с активным движением, а не с приготовлением и приемами пищи.

7. Как только вы собрались съесть что-то, способствующее потолстению, вспоминайте все, что вы терпеть не можете, имеющее отношение к вашему избыточному весу: впивающуюся в складки живота грацию, трущиеся друг о друга ляжки, одышку после первого же лестничного пролета, ручьи пота, из-за которых расплывается косметика и чистая рубашка мгновенно становится неприлично мокрой.

8. Маленькая тарелочка с красиво сервированной пищей сделает любое ее содержимое деликатесом. Кормите себя, как гостя.

9. Никогда не ешьте, сидя на полу, перед телевизором, стоя у плиты или в постели. Выделите приему пищи особое место и время и придерживайтесь их. Еда — это заправка топливом, а не любовь или какой-то душевный процесс.

10. Жуйте медленнее и дольше — это не только удлинит приятную для вас процедуру приема пищи, но и даст возможность пищеварительным

ферментам работать эффективнее, извлекая из съеденного вами больше питательных веществ и доставляя вам большее чувство удовлетворения.

11. Избавьтесь от своей одежды для полных людей! Не мудрено, что вы снова и снова набираете вес, пытаясь заполнить собой эти безобразные, бесформенные одежды. Повесьте на самом видном месте в шкафу красивый костюм, в который вы влезете, когда похудеете, и каждый день, одеваясь и раздеваясь, представляйте, как здорово вы будете в нем выглядеть.

12. Покупайте воздушную кукурузу. Чашка простого попкорна содержит всего 225 калорий. Вы насытитесь ею полностью. К тому же это продукт с высоким содержанием углеводов и клетчатки.

13. Если вас одолело желание немедленно съесть что-нибудь вкусное, попробуйте съесть это мысленно. Вдыхайте аромат, смакуйте каждый кусочек, чувствуйте, как вы наедаетесь этим. После этого съешьте чашку воздушной кукурузы.

14. Вспомните о правиле этикета класть вилок после каждого съеденного кусочка. После одной недели следования этому правилу вы заметите, насколько медленнее и меньше вы стали есть.

15. Попробуйте раз в неделю поиграть в вегетарианца. Через некоторое время вы поймете, что большой кусок мяса не является неотъемлемой частью трапезы.



**16. Прекратите взвешиваться! Лучше взвешивайте съеденное вами.**

**17. Если есть определенные продукты, которым вы не можете противостоять, но которые регулярно поворачивают вас обратно к потолстению — мороженое, шоколад, пирожные — возьмите себе за правило есть их только вместе с кем-нибудь. Вряд ли вы съедите третий кусок торта перед всей честной компанией.**

**18. За полчаса до еды выпивайте стакан воды. Появляется чувство наполненности и естественные подавители аппетита начинают работать быстрее.**

**19. Выработайте в себе сознание того, как поглощаемые вами продукты воздействуют**

**на ваше общее состояние и на вашу энергетику. Никто не чувствует прилива сил от съеденного сладкого. Установите мысленную связь между здоровым питанием и здоровым внешним видом.**

**20. Осознайте, что вы стоите этих усилий. Низкая самооценка часто играет ключевую роль при проблемах переедания и гиподинамии. Ежедневно напоминайте себе, что ваше тело достойно того, чтобы вы уделяли ему больше времени и сил — совершить пешую прогулку или сделать особый фруктовый салат. Скоро эти усилия начнут дружно работать на вас, и вы увидите, что здоровое питание и активное движение не досаждают вам и стали неотъемлемой частью вашей жизни.**



# СТРЕЛЬНИКОВА УЧИЛАСЬ У ПРИРОДЫ

Увы, Александры Николаевны уже нет в живых. Несколько лет назад во время вечерней прогулки ее сбил в Серебряном Бору шальной мотоциклист-рокер. Не знаю, что и сколько потеряла медицина, но простые люди потеряли мудрого и доброго целителя.

Я много разговаривала со Стрельниковой, не однажды бывала у нее дома, беседовала с ее пациентами. Читала письма и людей, измученных болезнями, и тех, кто благодаря дыхательной гимнастике Стрельниковой излечился. И я всегда поражалась энергии Александры Николаевны, ее готовности служить отчаявшимся людям даже глубокой ночью.

В свое время я написала книжечку о Стрельниковой. Перепечатывать ее нет смысла. Поэтому о самом главном.

Собственно говоря, теория, которая лежит в основе методики дыхания Стрельниковой, близка углеродной теории дыхания, предложенной некогда кандидатом медицинских наук Константином Павловичем Бутейко, и перекликается с его методом лечения астматических заболеваний с помощью волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД), зафиксированного в качестве изобретения авторским свидетельством № 1067640 от 15 сентября 1983 года.

Коротко, совершенно не вдаваясь в подробности, большая часть которых оспаривается официальной медициной, о сути теории.

Мы дышим автоматически, не задумываясь над этим процессом. Хотя... с детства и дома, и на уроках физкультуры в школе нам вдалбливают, что главное в дыхании кислород, и потому вдох надо делать мощный и поглубже, дабы набрать в легкие как можно больше кислорода. Вспомните незабвенную репризу И. Ильфа и Е. Петрова: «Дышите глубже — вы взволнованы». И вспомните рекомендации к нашим гимнастическим комплексам: «...Приподнялись на носки, руки вверх, потянулись, глубокий вдох...».

Но нужен ли этот самый глубокий вдох? По Бутейко — не только не нужен, но и крайне вреден. Вошедший с детства в привычку, он со временем становится источником многих болезней.



Бутейко называет их более двухсот. В том числе и такие грозные, как диабет, ИБС, гипертония, атеросклероз, даже рак и многие другие.

Оставляю на совести Бутейко этот перечень. К сожалению, нет веских доказательств ни «за», ни «против» — просто никто, как я понимаю, не занимался серьёзно исследованием проблемы. Но кое-что в теории любопытно и проливает свет на эффективность метода Стрельниковой.

Оказывается, помимо кислородного обмена при дыхании не менее, а, возможно, даже и более важен обмен углекислого газа. Дело в том, что в клетках нашего организма содержится примерно два процента кислорода и до семи процентов углекислоты. Причем эта углекислота играет важнейшую роль в обменных процессах. При падении уровня ее содержания в клетках нарушается и метаболизм (обмен), что, по Бутейко, и ведет к болезням. Снижение же углекислоты в клетках до уровня ниже трех процентов означает смерть.

Любопытно и еще несколько положений. Как бы интенсивно мы ни дышали, кровь в любом случае насыщается кислородом на 96—98 процентов. Углекислого же газа в воздухе чрезвычайно мало — всего 0,03 процента.

Откуда же тогда организм берет углекислоту? Все объясняется довольно просто. Она — продукт почти всех химических реакций, которые проходят на клеточном уровне. Любой, наверное, школьник знает, что венозная кровь выносит ее в легкие, откуда она и удаляется с дыханием. То есть еще со школьной скамьи нам объясняли, что углекислота, то бишь  $\text{CO}_2$ , бяка.

На самом же деле все обстоит не совсем так. А точнее, отнюдь не так. Богатая углекислым газом венозная кровь попадает в легкие, где  $\text{CO}_2$  растворяется в альвеолярном газе. Отсюда уже — из альвеол легких — углекислый газ поступает в артериальную кровь содержанием примерно до 6,5 процента.

Значит, что очень важно при дыхании? Не «вымыть» глубоким вдохом и глубоким выдохом (гипервентиляцией) углекислоту из легких. Если углекислоты в легких окажется мало, — а в воздухе, мы знаем, ее почти нет совсем — в артериальной крови ее окажется не 6,5 процента, а меньше. В результате, по законам химии, возможен отток углекислоты из клеток в артериальную кровь, что приведет к нарушению баланса  $\text{CO}_2$  и  $\text{O}_2$  в клетках и, как следствие, к болезням.

Парадоксальная гимнастика Стрельниковой, как и дыхание «по Бутейко», в принципе тоже направлена на то, чтобы сохранить в легких углекислоту. Но в отличие от метода ВЛГД гимнастика Стрельниковой проще, понятнее, доступнее. По крайней мере, так кажется мне.

Ирина КОЧЕТКОВА.



## Вдох, как укол, мгновенный

Прежде чем познакомиться с комплексом дыхательной гимнастики Стрельниковой, нужно усвоить четыре правила. Эти четыре правила не придуманы. Они — плод наблюдений в природе. Наш очень далекий предок постоянно нюхал воздух. У него было прекрасное обоняние, и прежде всего обоняние давало ему информацию об окружающем мире. Гимнастика Стрельниковой тренирует вдох предков — вдох активный, взволнованный. Выдох уходит самопроизвольно.

### ПЕРВОЕ ПРАВИЛО

Думайте: «Гарью пахнет! Тревога!» И резко, шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака след. Чем естественней — тем лучше.

Самая грубая ошибка — тянуть вдох, чтобы взять воздуха побольше. Вдох — короткий, как укол, активный и чем естественней — тем лучше. Думайте только о входе.

### ВТОРОЕ ПРАВИЛО

Выдох — результат вдоха. Не мешайте выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно — но лучше ртом, чем носом. Не помогайте ему. Думайте только: «Гарью пахнет! Тревога!» И следите за тем только, чтобы вдох шел одновременно с движением.

Итак, запомним: строго следите за одновременностью вдохов и движений и не мешайте выдоху уходить самопроизвольно.

### ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО

Повторяйте вдохи так, как будто вы накачиваете шину.

Накачивайте легкие, как шины, в темпо-ритме песен и плясок. Все фразы песен и плясок, даже вальсов, идут на 8, 16 и 32 удара. Следовательно, этот счет физиологи-

чен. И, тренируя движения и вдохи, считайте на 2, 4 и 8. 96 вдохов — по-нашему «сотня», 960 — «тысяча». Норма урока 1000-1200 вдохов, можно и больше — 2000 вдохов. Пауза между дозами вдохов 2-3 секунды, а расстояние между выдохами длиннее, чем вдохи, потому что выдоху вы не помогаете, следовательно, он уходит дольше.

### ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО (очень важное)

Подряд делайте столько вдохов, сколько в данный момент можете сделать легко. Если вы больны — сериями по 2, по 4, по 8 вдохов сидя или лежа; в нормальном состоянии — по 8, 16, 32 вдоха — стоя.

После трех недель тренировок можно делать уже по 96 вдохов («сотню»), если вам, конечно, легко. Норма урока — 2 раза по 960 вдохов. Исключение — люди, страдающие астмой в тяжелой форме или перенесшие инфаркт. Для них норма — 600 вдохов. Повторять урок следует до 5 раз в день.

Особенно важно «накачать» легкие перед сном за час. Это — борьба за сон.

Чем хуже самочувствие, тем чаще проделывайте нашу гимнастику, но чаще и отдыхайте. 4000 вдохов в день, разумеется, не сра-



зу, а в течение дня — хорошая норма для оздоровления.

При хорошей тренировке 2000 вдохов укладываются в 35-37 минут. Сокращать это время не следует.

Итак, прежде чем начать гимнастику, выучите правила наизусть.

**«КОШКА», «НАСОС»,**

**«МАЯТНИК»**

**И ДРУГИЕ**

Ну, а теперь разучим сам комплекс. Для начала — разминка.

Верните ноздрям естественную подвижность.

Встаньте прямо. Руки по швам. Ноги на ширине плеч. Делайте короткие, как укол, вдохи громко, на всю квартиру, шмыгая носом. Не стесняйтесь. Заставьте крылья носа соединяться в момент вдоха, а не расширяйте их. Мы зажимаем резиновую грушу, чтобы из нее брызнуть. Следовательно, надо зажать крылья носа так, чтобы они «брызнули» воздухом внутрь тела.

Тренируйте по 2, по 4 вдоха подряд в темпе прогулочного шага. Сотню вдохов. Можно и больше, чтобы ощутить, что ноздри двигаются и слушаются вас. Вдох, как укол, — мгновенный. Думайте: «Гарью пахнет. Откуда?».

Чтобы освоить гимнастику, делайте шаги на месте. Одновременно с каждым шагом — вдох. Правой-левой, правой-левой, вдох-вдох, вдох-вдох. А не вдох-выдох, как в обычной гимнастике.

Сделайте 96 («сотню») шагов-вдохов в прогулочном темпе. Можно стоя на месте, можно ходя по комнате, можно переминаясь с ноги на ногу. В темпе шагов делать длинные вдохи невозможно. Вы сразу поймете, о чем я говорю. Думайте: «Ноги накачивают в

меня воздух». Это помогает. С каждым шагом — вдох, короткий, как укол, и шумный, на всю квартиру.

Освоив движения хорошо, поднимая правую ногу, чуть-чуть приседайте на левой, поднимая левую — на правой. Получится танец рок-н-ролл. Следите за тем, чтобы движения и вдохи шли одновременно.

Делайте их столько, сколько сможете сделать легко.

## **ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВЫ**

**1. Повороты.** Поворачивайте голову вправо-влево резко в темпе шагов. И одновременно с каждым поворотом — вдох носом. Короткий, как укол, шумный на всю квартиру. 96 вдохов. В первый день по 8 вдохов подряд. Можно и дважды по 96. Думайте: «Гарью пахнет! Откуда? Слева? Справа?». Нюхайте!

**2. «Ушки».** Покачивайте головой, как будто кому-то говорите: «ай-ай-ай, как не стыдно!». Следите, чтобы тело не поворачивалось. Правое ухо идет к правому плечу, левое — к левому. Плечи неподвижны. Одновременно с каждым покачиванием — вдох.

**3. «Малый маятник».** Кивайте головой вперед-назад, вдох-вдох. Думайте: «Откуда пахнет гарью? Снизу? Сверху?».

«Ушки» и «Малый маятник» проделайте не менее, чем по 96 вдохов, по 8, по 16 или по 32 вдоха подряд. То есть столько, сколько можете сделать легко. Можно выполнять и две сотни — 192 вдоха — движения головы каждое. Думайте: «Заставляю ноздри двигаться, как никогда, они склеиваются в момент вдоха».

## **ГЛАВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ**

**«Кошка».** Ноги на ширине плеч.



Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторяйте ее движения — чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то вправо, то влево. Тяжесть тела переносите то на правую ногу, то на левую. На ту, в какую сторону вы повернулись. И шумно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.

Сделайте два раза по 96 вдохов. Можно больше.

Это движение иногда останавливает приступ астмы. В плохом состоянии его надо делать сидя. Оно легкое. При травме позвоночника посоветуйтесь с хирургом.

**«Насос».** Возьмите в руки свернутую газету или палочку, как ручку насоса, и думайте, что накачиваете шину автомобиля. Вдох — в крайней точке наклона. Кончился наклон — кончился вдох. Не тяните его, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца.

Повторяйте вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично и легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос. Делайте это движение больше, чем остальные: 3, 4 и даже 5 раз по 96 в урок. Вдох, как укол, мгновенный.

Из всех наших движений-вдохов это — самое результативное. Останавливает приступы: астматический, сердечный и приступ печени, потому что выкачивает из нее избыток желчи, вызывающий этот приступ. Во время приступа делайте это движение сидя, по 2, по 4 вдоха подряд. Сядьте удобно на край стула или кровати, упритесь ногами в пол, руками в колени и накачивайте шины. Темп пульса. Не замедляйте темпа. Но отдыхайте чаще и дольше, чем делая

это движение в нормальном состоянии.

При сильной близорукости, глаукоме, камнях в печени, почках и мочевом пузыре, высоком давлении или низком, беременности (начиная с 4—6 недель) и травмах головы и позвоночника — наклоны руками до земли не рекомендуются. Делайте поклоны в пояс. При травме позвоночника — посоветуйтесь с хирургом. «Насос» эффективен при заикании. Полторы-две тысячи вдохов-движений, разумеется, не подряд, а с перерывами — и через 3-4 дня станет легче говорить.

Когда у нас болит живот — мы сидим согнувшись. Идет сердечный приступ — сидим согнувшись. Приступ астмы — сидим или стоим согнувшись. Рыдаем от горя — сгибаемся. Болит голова — сгибаемся, держась за нее руками. Боли разные, а защита одна — наклон вперед. Это не случайно! Это движение подсказано инстинктом самосохранения, а он не может обмануть. Он может лишь быть подавлен кучей вредных советов или истерическим безволием.

**«Обними плечи».** Поднимите руки на уровень плеч. Согните их в локтях. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросайте руки навстречу друг другу так, чтобы левая обнимала правое плечо, а правая — левую подмышку, то есть, чтобы руки шли параллельно друг другу. Темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторите короткие шумные вдохи. Думайте: «Зажимаю там, где болезнь расширила». Сделайте два раза по 96 вдохов,



подряд столько, сколько можете сделать легко. Думайте: «Плечи помогают вдоху». Руки не уводите далеко от тела. Они — рядом. Локти не разгибайте.

**«Большой маятник».** Это движение слитное, похожее на маятник: «Насос» — «Обними плечи», «Насос» — «Обними плечи». Темп шагов. Наклон вперед, руки тянутся к земле — вдох, наклон назад — руки обнимают плечи — тоже вдох. Вперед-назад, вдох-вдох, тик-так, тик-так, как маятник. Делайте два раза по 96, начиная первую сотню с «Насоса», вторую — с «Обними плечи».

Если вы перенесли инсульт, инфаркт, пострадали в автомобильной катастрофе или просто стары и слабы, начните нашу гимнастику (движения головы, «обними плечи») — лежа: «насос» и «кошку» — сидя. Почувствовав себя лучше — встаньте. Прежде чем встать, поделайте лежа «шаги», разумеется, с каждым шагом одновременно — вдох, короткий, как укол. Делайте их по 4 тысячи в день, но с перерывами. Отдыхайте чаще.

**«Полуприсяды».** Выполняются в трех вариантах:

ноги на ширине плеч;

одна нога впереди, другая сзади, вес тела на ноге впереди, нога сзади чуть касается пола — как перед стартом;

вес тела на ноге сзади, нога впереди чуть касается пола, как у балерины.

Во всех положениях повторяйте легкую, чуть заметную присядь, как бы пританцовывая на месте, и одновременно с каждой присядью повторяйте вдох. Короткий,

легкий. Делайте по сотне каждое движение — вдох. Если «Большой маятник» делать трудно, делайте присядь в 2—3 раза больше. Освоив движение, добавьте одновременные встречные движения рук. В двух первых присядах — на уровне пояса, в третьем — на уровне плеч.

Наша гимнастика нормализует волнение, давление и температуру. При повышенной температуре делайте ее лежа и сидя, при нормальной — стоя.

Иногда после второго или третьего урока хроническая пневмония, на фоне которой идет астма, дает обострение с повышением температуры.

При температуре делайте нашу гимнастику лежа или сидя, сериями по 4, 8 вдохов подряд, но много. Температура постепенно опускается. На другой день она может быть даже ниже нормы. Не пугайтесь. Сделайте гимнастику, и температура нормализуется.

При гипертонии или гипотонии давление нормализуется не сразу. Тренируйтесь настойчиво, спокойно и желательно в одно и то же время. У гипертоников первым опускается верхнее давление. Через 4—5 дней опустится нижнее и установится норма. Если она нарушится при волнении, вы легко восстановите его гимнастикой.

При отеке легких наша гимнастика — единственная надежда на спасение. Делайте ее помногу (лежа и сидя), столько раз подряд, сколько можете сделать легко. Великолепно она влияет на щитовидную железу и состав крови: при диабете снижает процент сахара, при лейкемии — повышает.



ет процент гемоглобина, Эффективна она и при туберкулезе. С осторожностью применять ее надо тяжелым сердечникам. Начать с 600 вдохов в урок, затем увеличить до 800, 1000, 1200 и так далее.

После 4—5 уроков делайте 2000 вдохов. Вам должно быть легко. Но если есть затруднения, значит, вы делаете где-то ошибку. Ищите, где. Чаще всего это связано со стремлением взять воздуха побольше. Не делайте этого. Помните: вдох не объемный, а активный,

Если через 15—20 минут после тренировки у вас появилась одышка — не пугайтесь. Продолжайте тренировку. Делайте за

урок 960 вдохов, но не сразу, а разделив эту «порцию» пополам через 15—20 минут отдыха. Одышку остановите, делая повороты головы, «насос» и «кошку» по 2, по 4 вдоха подряд.

Вниманию родителей. Дети охотно делают нашу гимнастику, особенно если она идет в музыкальном сопровождении. Но темп для них должен быть ниже. Торопить их нельзя. Урок следует превратить для них в игру. То в кошку, которая показывает зубки и пытается поймать воробья. И нюхает, нюхает воздух. Пусть они выполняют присяды, танцуя, как дикари вокруг костра. Такие занятия лучше проводить в группе с несколькими детьми.



**В вестнике «ЗОЖ» с первых дней его основания мы не устаем говорить о необходимости физических нагрузок, как одной из главных составляющих понятия «Здоровый образ жизни». При этом, безусловно, самыми доступными упражнениями остаются медленный бег и ходьба. Подробнее об этом ниже.**

## **Что может бег, или Ответы непосвященному**

Если в компании непосвященных вы заговорите об оздоровительном беге, то, скорее всего, насслушаетесь разного. И в том плане, что знакомый одного человека, которого в компании, конечно же, нет, начал бегать «от инфаркта», а получилось как раз наоборот. И что, мол, долгий бег только скорее изнашивает сердце, а ему природой отпущено энное количество ударов и ни одним больше. Меньше — сколько угодно, больше — нет. И если кто-то приступает к занятиям ради того, чтобы избавиться от лишних килограммов, то это чистой воды глупость — садись на диету, ограничь потребление мучного, сладкого, соленого, жирного, и все будет о'кей. А то вообще чего проще: обратиться к экстрасенсу, и пальцем не надо шевелить — он с тобой по телефону поговорит или с экрана телевизора, и ты в два счета такие приобретешь формы, что хочешь — на конкурс красоты, хочешь — в манекенщицы.

Ну, а если о беге поговорить серьезно. У нас, к сожалению, среди медиков все еще продолжают дебаты — бегать или не бегать. В мире же эти дебаты давно прекращены и притом исключительно в пользу бега.

Так что же он может?

Скажем, существенно и в самую лучшую сторону влиять на деятельность сердца. К сожалению, люди не всегда подозревают о том, что их сердце нуждается в ремонте. Ну, иногда появляется одышка или неприятные ощущения в груди. Однако электрокардиограмма никаких отклонений от нормы не показывает, и человек успокаивается.

Но есть более достоверный тест — та же кардиограмма, снятая при физических нагрузках. Доктор Мервин Элштад из Лонг-Бича (Калифорния) пришел к заключению, что 40 процентов пациентов, у которых при стрессовой электрокардиограмме были обнаружены нарушения в работе сердца, в последующие 5 лет стали жертвами инфаркта. Однако ученые также указывают, что эти нарушения могут быть устранены специально подобранными физическими упражнениями, выполняемыми под контролем врача.

Физические нагрузки рекомендуются сегодня не только как средство профилактики сердечных заболеваний, но и как эффективный способ лечения людей, уже перенесших инфаркт. Доктор Теренси Каванау из Торонто убедил



восемь «инфарктников» участвовать в Бостонском марафоне, и семь из них пробежали всю дистанцию (42 км 195 м), притом без малейших последствий. Примеров тому немало. Но, разумеется, больные двигались к цели под тщательным контролем, медленно и постепенно увеличивая время бега, но ни в коем случае не превышая скорость.

Было бы несерьезно утверждать, что длительные физические упражнения, выполняемые в медленном темпе, стопроцентно исключают сердечные приступы. Тем более, что негативных факторов, которые могут повлиять на работу сердца, немало. Тут и высокое кровяное давление, и избыточный вес, и отношение к курению и алкоголю, и даже характер человека.

К примеру, известный американский врач и марафонец Том Баслер утверждает, что не зафиксировал ни одного случая инфаркта среди товарищей по дистанции. Возможно, Том Баслер несколько пристрастен, но сама статистика свидетельствует, что случаи инфаркта среди марафонцев чрезвычайно редки. Не страдают они и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Кстати, поиск ответов на вопрос, в чем оздоровительный феномен марафона, возможно, вовсе не нуждается в фундаментальных научных исследованиях. Просто марафонцы, в отличие от большинства простых смертных, не имеют избыточного веса, у них низкое содержание жиров в крови, не повышается давление, они не употребляют алкоголь и умеренно питаются. Опора их здоровья — бег. Он лимитирует их об-

раз жизни, направляя его именно в необходимую здоровую стезю. И когда задают вопрос: «Так что же все-таки служит профилактикой болезней сердца — физические нагрузки или здоровый образ жизни?» — ответ может быть только один: и то, и другое, вместе взятые.

Ну, а как же быть с тезисом относительно отпущенного природой числа ударов сердца? Известно, хорошо тренированное сердце делает 50 ударов в минуту, нетренированное, даже нормальное — 75. Элементарные подсчеты показывают, спортивное сердце в год производит на 13 (!) миллионов ударов меньше, чем обычное. Стало быть, оно меньше работает, больше отдыхает и... меньше изнашивается. Кстати, паузы между ударами — это не просто отдых, это и целый химический процесс восстановления работоспособности сердца. Чем больше пауза, тем этот процесс качественнее.

Впрочем, оздоровительный бег способен не только предохранить от неприятностей — а то и вылечить ваше сердце, но и уверенно выиграть сражение с полнотой. В зарубежной печати постоянно встречаются сведения о потерянных на бегу килограммах. Цифры различны, они зависят от многих факторов, но те, кто принимается за беговую тренировку, обязательно достигают успеха. Причем речь идет даже о весьма необременительной нагрузке — достаточно 30 минут в день.

А что же диета? Да, она в выборе вариантов кажется предпочтительнее — не надо потеть. Но это обманчивое впечатление. Дело в



том, что, тренируясь, вы сжигаете жиры и увеличиваете или укрепляете мышечную массу. «Садясь» на диету, вы вместе с жирами теряете и мышцы. Еще в 1915 году доктор Бенедикт из Массачусетской больницы указал, что 25 процентов веса, потерянного благодаря диете, — это мышечная масса. Сбрасывая вес, вы теряете и мышцы. А, потребляя калорий больше, чем способен переработать, «сжечь» ваш организм, вы прибавите в весе исключительно за счет жиров. В результате жиров у вас станет больше, а мышц меньше. С потерей мускулов вам станет труднее носить собственное потяжелевшее тело, и, будучи малоподвижным, вы наберете еще больше веса.

При одновременной физической активности это исключено, ибо длительная работоспособность поддерживается в большей мере за счет энергии жиров. Есть и еще один важный момент. Он касается активности пищеварения. У спортсменов все процессы пищеварения проходят быстрее. У марафонцев, например, пища проходит по желудочно-кишечному тракту за 4-6 часов, тогда как у большинства людей — за 12-24 часа.

Впрочем, есть и другие аргументы в пользу именно занятий. Так, даже спустя несколько часов после завершения тренировки ваш организм продолжает «сжигать» калории. Наконец, занятия спортом улучшают настроение и являются эффективной терапией против одной из частых причин ожирения — депрессии. Спорт излечивает от депрессии и от ее следствия — тучности.

Разумеется, если, тренируясь, вы будете есть без оглядки, успех придет медленнее. Поэтому следите за калориями! За разницей между количеством потребляемой и количеством «сжигаемой» пищи.

Таблица 1.

Вид спорта	Вес	Сила	Пищеварение	Сон	Общее физическое состояние (сумма очков)
Бег	21	14	13	16	64
Велосипед	20	15	12	15	62
Плавание	15	14	13	16	58
Коньки	17	14	11	15	57
Лыжи	17	12	12	15	56
Гандбол	19	11	13	12	55
Баскетбол	19	13	10	12	54
Аэробика	12	18	11	12	53
Теннис	16	13	12	11	52
Горные лыжи	15	14	9	12	50
Ходьба	13	11	11	14	49

Таблица 2.

Вид состояния, деятельности, спортивной активности	Расход калорий (в час)
Человек в лежачем положении	50
В сидячем положении	80
За рулем	100
В стоячем положении	140
Легкая домашняя работа	180
Велосипед (9 км/ч)	200
Ходьба (4 км/ч)	210
Садоводство и огородничество	220
Фехтование	300
Гребля (4 км/ч)	300
Ходьба (6 км/ч)	300
Бадминтон	350
Танцы	350
Волейбол	350
Роликовые коньки	350
Настольный теннис	350
Землеройные работы	360
Коньки	400
Рубка дерева	400
Теннис	420
Альпинизм	450
Лыжный бег (16 км/ч)	600
Гандбол	600
Велосипед (21 км/ч)	660
Бег (16 км/ч)	900



Первое не должно превышать второе. Существуют таблицы калорийности для продуктов и для готовых блюд — используйте их. Следите, сколько и что вы съели. Все подсчеты ведите с учетом вашего режима. Выбирайте: меньше есть или больше двигаться.

Виды спорта по-разному «работают» на похудение. Некоторое время назад группа лучших специалистов США разработала классификацию видов спорта — в зависимости от того, насколько они способствуют улучшению физического состояния человека, снижению веса, увеличению мускульной силы, хорошему пищеварению, спокойному сну. Каждый из этих специалистов по своему разумению присваивал видам спорта за эту «работу» очки — 3, 2, 1, 0. Перед вами итоговая таблица. Выбирайте, что вам больше подходит (таблица 1).

Когда в ваш образ жизни властно войдет физическая культура,

и особенно оздоровительный бег, вдруг обнаружится, что во всех «округлых местах», где вы беспечно копили жир, — на животе, на бедрах, на боках и ягодицах, — начнется отсчет сантиметров по окружности в обратную сторону. Особенно это относится к женщинам: в среднем 25 процентов веса женщины приходится на жиры. У мужчин — 15 процентов.

Итак, ваша жизнь приобрела новые горизонты, а фигура — стройность. И помните всегда: единственный разумный способ избавиться от лишнего веса — «сжигать» побольше калорий из тех, что вы потребляете! Воспользуйтесь для этого другой таблицей, из которой можно узнать, сколько калорий в час в среднем расходует человек (весом 70 кг) в том или ином состоянии, при тех или иных видах деятельности, отдав предпочтение тому или иному виду спорта (таблица 2).

*Итак, вы знаете теперь достаточно много, чтобы выбрать такой образ жизни, который принесет вам несомненную пользу. Важно не терять времени. И хотя говорят, что нет точки отсчета, с которой нельзя уже начать борьбу за собственное здоровье, лучше пользоваться другой истиной: «Не откладывая на завтра то, что можешь сделать сегодня».*

## **КАК В ЧЕТЫРЕ ЭТАПА НАЧАТЬ БЕГАТЬ И УЖЕ НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ**

Есть множество методик приобщения к бегу. Одни ученые предлагают сразу переходить к медленной трусце, другие — начинать с ходьбы, сочетая тренировки с велосипедом, плаванием. Сегодня познакомимся с программой американских ученых из Стэнфордского университета.



Надо сказать, что сотрудники этого университета проводят широкие исследования по эффективности различных оздоровительных систем. Бег занимает одно из первых мест. Любопытно, что предлагаемая программа носит название «Стэндфордская программа профилактики ишемической болезни сердца».

Этот комплекс заставит вас ходить пешком, затем бегать в разминочном темпе или просто медленно бегать, что на самом деле одно и то же. Если вы никогда раньше не бегали, вы узнаете, что нужно для безопасного начала занятий и какие меры нужно принять затем для того, чтобы постепенно войти в форму. Если вы уже занимаетесь бегом, то программа, возможно, ничего не даст вам нового. Однако советуем познакомиться с ней — она поможет проводить занятия регулярно.

Общая беда: пользуясь многими программами, люди начинают заниматься с большим энтузиазмом. Но потом пропускают одно занятие, другое, и вот уже, желая того или нет, они отступают на исходные позиции, забывая о рекомендациях. То есть просто уступают своему слабоволию, обстоятельствам и более привлекательным увлечениям.

Комплекс «Бег» поможет вам справиться с этой проблемой, постоянно поддерживая на должном уровне решимость до того момента, как она превратится в прочную привычку.

Давайте подумаем, почему мы выбрали именно разминочный бег в медленном темпе.

Бег — относительно недорогое и простое занятие.

Бег прекрасно сочетается с различными другими формами занятий. Допустим, атлетизм, плавание, велосипед, аэробика.

Занятия бегом очень удобны для самоконтроля и подбора уровня нагрузок, что особенно важно для начинающих.

Положа руку на сердце, скажем, что занятия оздоровительным бегом не самое приятное времяпрепровождение, тем не менее миллионы людей находят в этом занятии удовольствие.

Ваша цель. Прежде всего специалисты Стэндфордского университета рекомендуют на начальных этапах занятий сосредоточить внимание не на скорости, а на продолжительности занятий. Поставьте перед собой следующие задачи:

- бегать не менее трех раз в неделю через день;

- придерживаться продолжительности занятий не менее 20-30 минут;

- интенсивность занятий должна быть такой, чтобы вы постоянно могли давать себе все большую нагрузку, развивая выносливость.

Поверьте, польза от занятий будет огромной. Тем более что приблизиться к ним могут люди практически любого возраста, даже старшего. При этом бег действительно способен:

- продлить жизнь;

- укрепить костную систему;

- снизить риск ишемической болезни сердца;

- следить за собственным весом;

- заставить человека в душе почувствовать себя моложе своих сверстников, не занимающихся



физическими упражнениями;

— помочь справиться со стрессом;

— дать человеку возможность почувствовать себя привлекательным и симпатичным.

Задумайтесь над этими перспективами, и вы неизбежно придете к выводу, что вам просто необходимо заняться оздоровительным бегом.

Несколько наставлений. Наша работа будет разделена на четыре этапа. Вы должны освоить каждый этап, прежде чем перейти к следующему.

Первый этап не займет много времени. Его назначение — помочь вам подобрать нужный темп для начала занятий. В дальнейшем все решат индивидуальные возможности вашего организма. Очень может быть, что вы придете к следующему этапу через неделю, но, возможно, вам потребуется гораздо больше времени, пока организм не окрепнет и вы постепенно не достигнете нужной выносливости.

Разрешение врача. По программе «Бег» вам предстоит очень постепенно получать нагрузки и следить за работой сердца, чтобы не допустить перенапряжения. Давайте при этом рассмотрим два варианта. Вам еще нет пятидесяти, вы не чувствуете каких-то особых недомоганий, у вас не слишком большой избыточный вес, вы никогда не жалуетесь на боли в сердце или повышенное кровяное давление, вы выросли в семье, где никто не болел ишемической болезнью сердца. В этом случае нет никакой острой необходимости проходить серьезный медицинский осмотр. Впрочем,

если вы хотите, чтобы душа ваша была спокойна, поговорите о своем решении заниматься бегом с врачом. Но если вам за пятьдесят, или у вас в прямом родстве (родители, братья, сестры) имелись случаи ишемической болезни сердца, или у вас какие-то осложнения со здоровьем вообще, обязательно поговорите со своим лечащим врачом.

Словом, проанализируйте свое состояние и принимайтесь за дело. При этом важно знать несколько моментов.

Первый из них — обувь. Это крайне важно. Не рекомендуется бегать в резиновых тапочках или кедах, особенно старых. Конечно же, желательны кроссовки. С толстой подошвой, с опорой для пятки. Свободные. (Прим. ред. — Конечно же, исходя из нашей действительности, такие кроссовки заполучить непросто. Купите те, что имеются в магазине. Пусть это будет не «Адидас», пусть неважного качества, но возьмите на один-два размера больше и вложите в них толстую упругую стельку).

Меньшее значение имеет одежда. В принципе, бегать можно в чем угодно. Но никогда не надевайте для бега прорезиненные куртки или другую одежду, которая не пропускает воздух и не позволяет поту испаряться. Такая одежда грозит перегревом. Наш вам совет: в холодную или прохладную погоду надевайте на себя несколько теплых вещей, чтобы затем, когда станет жарко, вы могли что-то сбросить с себя.

Самый сложный и спорный вопрос — выбор темпа бега, определение величины нагрузки. Существует множество способов, что-



бы сделать этот выбор на научной основе. Но для этого нужны лабораторные условия. В повседневной же жизни довольно просто и надежно пользоваться показателями ЧСС (частоты сердечных сокращений). По ЧСС вы можете судить, достаточно ли быстро вы двигаетесь, но и не слишком ли быстро. Представьте себе взаимосвязанную работу сердца, крупных мышц и кровеносных сосудов. Когда крупные мышцы напрягаются во время бега, сердце бьется чаще, чтобы снабдить их кислородом. Продуктивность сердца увеличивается за счет того, что оно сокращается с большей силой. Однако в работе может наступить момент, когда частота сердечных сокращений превысит определенную границу, что повлечет за собой перегрузку сердечно-сосудистой системы. Эта ситуация неизменно отразится на показателях ЧСС. В таком случае следует немедленно снизить темп бега.

В идеале сердце должно сокращаться с частотой, которая не выходит за пределы оптимального для вашего возраста диапазона. Если вы склонны проводить математические расчеты, то воспользуйтесь общепринятой формулой. Вычтите из 220 свой возраст. Оптимальный диапазон ЧСС будет лежать между 65-75 процентами от полученного числа.

Так, примерно оптимальная частота сердечных сокращений для людей в возрасте 20 лет — 130 — 150 ударов в минуту; тридцати — 123 — 142; сорока — 117 — 135; пятидесяти — 110 — 127; шестидесяти — 104 — 120; семидесяти — 97 — 112.

Чтобы провести быструю про-

верку пульса, сделайте подсчеты в течение 10 секунд. Оптимально будет число ударов для людей в возрасте 20 лет — 23 — 25; тридцати — 22 — 24; сорока — 21 — 23; пятидесяти — 19 — 21; шестидесяти — 18 — 20; семидесяти — 17 — 19.

Итак, вы узнали достаточно для того, чтобы сделать первые шаги. Давайте еще раз проверим себя. Вы получили «добро» у своего врача, если это нужно. Как там у вас с обувью? Помните: воздухопроницаемая одежда не нужна. Найдите часы с секундной стрелкой.

Ну а теперь давайте проведем пробную прогулку-пробежку. Запланируйте ее в пределах 20 минут, с тем, чтобы выяснить, с каких нагрузок вам начинать. Выберите время за час до еды или спустя два часа после еды.

Что ж, начнем первое наше занятие.

Пройдите довольно медленно, не напрягаясь, минут 5, чтобы размять мышцы.

Пройдите еще 5 минут, на этот раз живее, свободно размахивая руками.

Остановитесь и посчитайте пульс в течение 10 секунд. Помните — мы давали оптимальные показатели. Если ваш пульс превысил оптимальный диапазон, уменьшите темп и походите еще минут 10 — мы же договаривались о двадцатиминутной пробе.

Если ваш пульс не вышел за пределы оптимальных показателей, то продолжите столь же энергичную ходьбу в течение 10 оставшихся минут.

Но есть и третий вариант. Если пульс после ходьбы оказался



ниже оптимального для вашего возраста. В таком случае в оставшиеся 10 минут попробуйте распределить нагрузку так: 4 минуты медленного бега, 1 минута ходьбы, еще 4 минуты бега и еще 1 минута ходьбы.

Все. Ваше занятие закончилось. Замерьте пульс. Будет отлично, если он не выйдет за пределы оптимального. Значит, вы готовы к более серьезным нагрузкам.

Итак, мы начинаем действовать. Приготовьтесь. На этом этапе вы пройдете две ступени нагрузок. Помните, мы ведь провели пробное занятие и хорошо знаем, на что способны.

Допустим, вы убедились, что относитесь к числу полнейших развалин. Даже обыкновенная ходьба дается вам с трудом. В таком случае с нее давайте и начнем. Начнем, имея в виду, что мы должны двигаться не менее 20 минут.

Все. Оделись, как рекомендовалось выше. Вышли на улицу, в сквер, парк, на пришкольную площадку или стадиончик — и вперед. Что там у нас? Медленная ходьба. Вот и прекрасно. Пошли. А теперь мы опять-таки обращаем вас к опубликованному уже материалу. Вспомните о своем пульсе. Замеряйте его время от времени. Если показатели превышают допустимые границы для вашего возраста, снизьте темп.

Впрочем, есть и другая, так сказать, безразмерная рекомендация. Идите в темпе, при котором можно разговаривать со своим партнером по тренировке (кстати, именно поэтому специалисты из Стэнфордского университета рекомендуют тренироваться с партнером или в небольшой ком-

пании. — **Прим. ред.**). И если ваша беседа стала затруднительной из-за недостатка дыхания, снизьте нагрузку. Отдохните, двигаясь в очень медленном темпе, а затем обратитесь к начальному.

Но, может быть, мы начнем занятия сразу со второй ступени — с быстрой ходьбы? Если это так, то — прекрасно. При этом сохраняются все те правила самоконтроля, о которых говорилось выше.

Есть и третья ступень, при которой вы в свои занятия энергичной ходьбой вкрапливаете эпизоды бега, опять-таки памятуя о том, чтобы в сумме вся тренировка заняла у вас не менее 20 минут. Рекомендация такова: 4 минуты энергичной ходьбы, затем минута разминочного бега. На языке культуристов получается четыре подхода.

Наконец, последний вариант. Возможно, вы о себе очень высокого мнения. Возможно, и это действительно так, вы подготовлены к более высоким нагрузкам. В таком случае стэнфордцы предлагают вам иной режим: 3 минуты ходьбы и 2 минуты бега при той же продолжительности занятий — 20 минут.

Если у вас закружится голова или вы почувствуете боль в груди, немедленно прекратите занятия.

Запомните: ни в коем случае не насилюйте себя. Это главное условие, соблюдая которое, вы сможете скорее прийти к следующей ступени нагрузок.

Есть два отличных способа определить, готовы ли вы к такому переходу. Первый — проверьте свой пульс. Если он отвечает требованиям, стоит повысить интенсивность занятий. Наконец, чисто



моральный фактор. Спросите себя: способны ли вы на большее? Доставляет ли вам тренировка удовольствие? Хочется ли идти или бежать быстрее? Достаточен ли запас дыхания и сил? И если ответ положительный — поднимайтесь на ступень выше.

Так что же у нас получается? Вы начали? Прекрасно. Сейчас очень важно выбрать для себя оптимальный режим. Вы, наверное, помните наше главное условие — бежать в темпе, при котором можно разговаривать с партнером.

Вот-вот, это очень важно — иметь партнера по занятиям. Вы проснулись в неважном настроении, вам не хочется выходить на пробежку. Но вы знаете: партнер ждет. И это обяжет вас сделать выбор. Мы надеемся, вам понравилось сочетание бега и ходьбы. Это самый простой способ приобщения к оздоровительной тренировке. Главное условие — вы должны получать удовольствие от занятий. Если такового не наблюдается, значит, монотонные беговые тренировки совершенно противостоят вашему характеру. Попробуйте выбрать для себя что-то другое. Это может быть атлетизм, гимнастика, тайдзицюань, то есть что-то более эмоциональное.

Но, допустим, занятия доставляют вам удовольствие. Все равно будьте бдительны. Вы не должны предоставить лени возможность наступить «на горло собственной песне». Один пропуск занятия без причины, одна уступка самому себе будут означать начало конца. Запомните: не заниматься проще, чем заниматься. Люди всегда склонны облегчать жизнь, а не усложнять ее.

Да, да, вы чередуете бег с ходьбой, и это прекрасно. Но мы еще не говорили о разминке. Прежде чем отправиться в путь, проделайте несколько нехитрых упражнений. Особенно полезны те, что влияют на ваши суставы — ног, рук, плеч, таза. Различные круговые движения, наклоны, приседания — все движения хороши.

Запомните еще одно правило. После бега никогда не останавливайтесь. Дело в том, что во время бега или ходьбы к ногам приливает больше крови, нежели обычно. Чтобы дать крови возможность перераспределиться, нужно неторопливо походить.

Ну а теперь нам бы хотелось напомнить вам ступени нагрузок: первая — четыре минуты ходьбы, минута бега; вторая — три минуты ходьбы, две минуты бега; третья — две минуты ходьбы, три минуты бега; четвертая — одна минута ходьбы, четыре минуты бега. Какую ступень выбрать? Мы об этом уже говорили. Важно, чтобы ваш пульс соответствовал необходимым параметрам. О них мы уже рассказывали в нашей программе приобщения к бегу. Эта программа разработана специалистами Стэнфордского университета. Она поможет вам приобщиться к бегу и сохранить любовь к нему на долгие годы.

Программа рассчитана на четыре этапа. Сколько по времени будет длиться каждый — зависит только от вас. На первом этапе, если помните, вы определяете посильный для себя темп, в котором вы способны двигаться 20 минут. Это могут быть медленная или быстрая ходьба или сочетание ходьбы с бегом. Во всех слу-



чаях при определении темпа вы должны руководствоваться показателями ЧСС (частоты сердечных сокращений) и простым тестом — способностью разговаривать с партнером. Кстати, вполне может оказаться, что вы способны бежать все 20 минут, сохраняя пульс ниже оптимальных показателей. Значит, данная программа вам не нужна и стоит поискать другую, если вы, конечно, намерены бегать более 20 минут или замахнуться в будущем на марафон.

Итак, на первом этапе занятий вы выясняете свои возможности и осваиваете одну из предлагаемых ступеней:

- 1-я: медленная ходьба;
- 2-я: быстрая ходьба;
- 3-я: 4 мин. ходьба — 1 мин. бег;
- 4-я: 3 мин. ходьба — 2 мин. бег.

Вы определили свои возможности в диапазоне предложенных ступеней. Но это не все. Первый этап занятий закончится только тогда, когда на протяжении, скажем, недели показатели пульса ни разу не выйдут за пределы оптимального для вашего возраста.

На втором этапе вам предлагаются все те же четыре ступени. Начинайте с той, которую вы выбрали на первом. За этап осваивается две ступени. Но переход от одной к другой (обратите внимание на эту деталь) осуществляется только тогда, когда в течение определенного времени — пусть той же недели — ваш пульс ни разу не попадет на оптимальные значения. Это требование — гарантия того, что вы не навредите себе, форсируя нагрузки.

На третьем этапе — а мы пришли именно к нему — предлагаются вновь четыре ступени:

- 3-я: 4 мин. ходьба — 1 мин. бег;
- 4-я: 3 мин. ходьба — 2 мин. бег;
- 5-я: 2 мин. ходьба — 3 мин. бег;
- 6-я: 1 мин. ходьба — 4 мин. бег.

При этом запомните: если вы не способны к тренировке по третьей ступени, значит, третий этап вам осваивать рано.

Заметим по ходу разговора: мы довольно вольно излагаем программу. Просто у нас нет возможности привести все графики и таблички, которыми она начинена. Авторы программы, например, настоятельно рекомендуют составлять графики занятий на неделю и обязательно фиксировать в них показатели пульса. Напомним еще раз: переходить от ступени к ступени на данном этапе, как и на втором, можно только тогда, когда показатели пульса во время тренировки перестают попадать в оптимальные отметки. Мы их уже приводили, но повторим: для возраста 20 лет — 23-25 (подсчет производится в течение 10 секунд); 30 лет — 22-24; 40 лет — 21-23; 50 лет — 19-21; 60 лет — 18-20; 70 лет — 17-19.

В принципе же оптимальный пульс можно определить следующим образом: из числа 220 отнимите свой возраст. Оптимальная ЧСС должна находиться между 65 и 75 процентами от полученного числа. Если вы молоды и успешно прошли первые три этапа занятий, то какое-то отрезки времени в вашей тренировке будет допустимо пробегать и с интенсивностью до 80 процентов от максимального.

Но об этом уже при следующей встрече.

Вы почувствуете себя живее и энергичнее. Менее восприимчивы



к стрессу. Вы нанете получать удовольствие от пищи, ибо сможете более разнообразить свое меню, не набирая при этом вес.

Ваши мышцы обретут упругость, станут тверже, вы проникнетесь к себе уважением. Как проникается к себе уважением любой человек, который добивается какой-то поставленной цели.

Наконец, крепче станут ваши кости, что очень важно, если вам за 60 или 70.

Но вернемся к нашему бегу. Все повторяется по примеру предыдущих трех этапов. То есть трудно предсказать, сколько времени займет освоение этого решающего очередного этапа вашей беговой подготовки — несколько дней, или несколько недель, или несколько месяцев. Собственно, этот последний этап может длиться вечно. Девятая ступень предусматривает бег в разминочном темпе без ограничения времени. При этом есть только два условия: тренировки приносят пользу, если они доставляют вам радость и соответствуют состоянию вашего организма. А вы, конечно, помните, каковы здесь оценки. Это либо возможность разговаривать с партнером по бегу, либо показатели пульса. Мы публиковали их несколько раз.

А сейчас давайте вспомним о тех ступенях, по которым вам предстоит подниматься на этом этапе.

5-я: 2 мин. ходьба — 3 мин. бег;

6-я: 1 мин. ходьба — 4 мин. бег;

7-я: непрерывный бег в течение 20 мин.;

8-я: непрерывный бег в течение 30 мин.;

9-я: непрерывный бег без ограничения времени.

Вспомним также и важнейшие правила. Переход от одной ступени к другой осуществляется только тогда, когда в течение определенного времени — недели и даже более — ваш пульс не попадает на оптимальные значения. Это требование — гарантия того, что вы набираете форму последовательно, не форсируя нагрузок. Повторяем: мы не однажды публиковали оптимальные значения пульса для различного возраста. Мы не однажды публиковали и формулу, по которой этот пульс можно вычислить. Исходные этой формулы — 220 минус возраст. А далее, исходя из своих возможностей и показателей пульса, вы должны умножать результат на какой-то процент от этой нагрузки — 0,6; 0,65; 0,7. Максимальный показатель, который рекомендуют специалисты Стэндфордского университета, это 0,8. Ускорение в таком темпе предлагается поддерживать несколько минут. Критерии все те же: завершить ускорение, если почувствуете боль в груди или не сможете говорить с партнером.

Не забывайте о разминке. Проведите перед началом занятий несколько упражнений, направленных на подготовку к бегу мышц и суставов.

Мы надеемся, что вы полюбите бег, а полюбив его, станете бегать более 20 минут. Постарайтесь в этом случае получать с пищей больше сложных углеводов, которые содержатся в хлебе, картофеле, рисе, кукурузе, макаронных изделиях и овощах.

Если вы растянули мышцу, приложите к ней лед, отдохните. Наверное, в течение какого-то вре-



мени вы не сможете при этом бегать. Что ж, постарайтесь поддерживать форму другими средствами — теми, при занятии которыми данная мышца исключается из нагрузки.

И запомните: хорошую физическую форму нельзя запасти впрок. Если вы не будете заниматься регулярно, вы очень быстро расстанетесь со своим состоянием. Смысл вашего приобще-

ния к бегу в том, чтобы, приобщившись, уже никогда не бросать занятия.

Что в будущем? Есть очень много вариантов. Конечный — и самый значительный — это ваша попытка покорить марафонскую дистанцию. Если длительный бег доставляет вам радость, в этом 42-километровом преодолении нет никакой сложности.

Желаем вам успехов!

## БЕЗ ПРАЗДНИКОВ И ВЫХОДНЫХ

*Имя Надежды Семеновой сегодня известно всем поклонникам здорового образа жизни. Ее работа «Семь ступеней очищения» стала чем-то вроде классики. Однако мало кто знает, что свой путь к здоровью Надежда Алексеевна начинала с бега трусцой. Послушаем теперь ее советы и рекомендации.*

В Древней Элладе на высокой скале давно были выбиты слова: «Хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай!».

Именно эти слова стали основной заповедью в самый критический для меня момент. Зимой 1979 года состояние здоровья действительно стало критическим. Порок сердца, хронический тонзиллит, с трудом работающие суставы позвоночника и постоянная головная боль, миозиты мышц спины, колит, гастрит, геморрой и много чего другого. Председатель городского физкультурного клуба «Уголек» Н. М. Фурсов предложил вместе с ним бегать. Я, конечно, не верила в свое оздоровление. Но слишком уж горячо убеждал меня этот седой, умудренный жизнью человек. Стыдно было не откликнуть-

ся на участие в моей жалкой судьбе.

С тех пор прошло много лет, и я на своем опыте убедилась, что именно сочетание физической и психологической радости — лучшее лекарство для ослабленного, больного, отравленного лекарствами человека.

Проникнувшись верой в целебность бега, смело выходите на улицу, в сквер, в парк, на стадион. Бежать можно прямо от порога вашего дома. Сначала соседи и редкие прохожие будут удивленно смотреть на вас, потом судачить и бросать безобидные реплики. А вы спокойно бегите. Поверьте, всем им тоже очень хочется бежать, но боязнь нарушить «правила» ложного приличия мешает сбросить с себя груз возраста и условностей. А вы поиграйте в беззаботного



чудака. На полчаса забудьте о том, что не выбит ковер, не приготовлен обед, не закончено служебное задание.

Бег должен быть медленным. Лучше всего в одиночку. Никогда никого не ждите, не договаривайтесь о встрече дома. Если вы нашли себе компаньона для бега, пусть ваш приятель приходит в сквер, на улицу, в парк, то есть к месту пробега. Слишком часто срываются тренировки и теряется драгоценное время. Встречи не должны планироваться.

Если ваше здоровье слишком подорвано, начните с ходьбы от порога. Ежедневно отправляйтесь утром на улицу. Никогда не поддерживайте тех, кто ссылается на дневную ходьбу по делам. Это совсем другое. Днем вы одеты соответственно обстоятельствам. Вы озабочены обстоятельствами и психически настроены на иные цели. Выходя же специально на тропу здоровья, дозируете ходьбу по расстоянию, темпу, продолжительности и содержанию этого прекрасного занятия. Медленный темп ходьбы — шагов 70-90 в минуту, при среднем — 90-120, при быстром — 120-140. Не сутультесь, держитесь прямо, плечи расслаблены, взгляд устремлен вперед. Ходьба должна быть естественной, длина дистанции 1,5-2 км в начале занятий и еженедельно добавляйте 500-600 м, доводя до 5-7 км. Заниматься надо ежедневно. Лично я выходных себе не делаю.

В результате регулярных занятий ходьбой работоспособность повысится, и месяца через полтора, доведя скорость ходьбы до 5 км/час, можно приступить к бегу трусцой, чередуя его с ходьбой.

Избегайте больших компаний опытных бегунов. Нас должен интересовать один результат — наработка выносливости и устойчивости здоровья. Начинающему же надо помнить несколько правил: не перенапрягаться, не пропускать тренировки, нагрузки наращивать медленно и по самочувствию, увеличивать только дистанцию, а не скорость, выходные и праздничные дни «ознаменовывать» увеличением дистанции пробега в 3-5 раз, вести дневник самооценки состояния и здоровья, к оздоровительному бегу приступать лучше после очистки кишечника и упорядочения питания.

Скорость пробега может быть от 5 до 10 минут на километр, а продолжительность от 60 минут и более. При малой возможности по времени оздоровительный эффект дает и 15—30-минутная пробежка, но лучше все-таки утром подарить своему телу 60 минут бега. Это оптимально. Это уже будет хорошая компенсация отклонениям в организме и основа для укрепления устойчивого здоровья.

Дозировка бега должна проводиться по длительности и скорости (5-10 минут на км) и по величине пульса.

Контрольные показатели частоты пульса при занятиях бегом.

до 30 лет: 130-160 уд./мин.

31-40 лет: 120-150 уд./мин.

41-50 лет: 120-140 уд./мин.

51-60 лет: 110-130 уд./мин.

61-70 лет и старше: 100-120 уд./мин.

Подсчет проводится во время тренировки за 10-15 секунд «технической» остановки.

Одевайтесь просто, легко и



удобно. Не откладывайте тренировки до покупки красивого костюма. Настоящие бегуны очень любят свои прожаренные солнцем, промытые дождями и пропахшие ветром «рабочие» одежды. Из обуви лучше всего кроссовки с супинаторами, с матерчатым верхом, обеспечивающим дыхание кожи ног, охлаждение во время бега. Решайтесь! Сбросьте с себя бремя дурного эгоизма, расслабьтесь. Где взять время? Займите у сна или бессонницы, если она одолевает. Лучше всего сразу восстановить в памяти порядок в Природе и покончить раз и навсегда с беспорядком в использовании времени для работы и отдыха.

Ложиться спать — не позже 23 часов, а вставать не позже — 5-5.30. Такой распорядок максимально приближен к деятельности всего живого на земле. Слишком велика цена за каждый час работы ночами и за каждый час сна после 6-7 утра. Не соответствующий физиологическим биоритмам распорядок дня насильно вызывает патологические изменения в теле и прежде всего в нервной системе.

Только сильно пострадавший человек, припертый к стенке болезнью, узнав ужас безвыходного положения и «восстав из пепла своих болезней», может понять радость бега, преодоления, добытого трудом здоровья.

Гарт Гилмор писал в своей книге «Бег ради жизни»: «Коронарная болезнь может не быть неизбежным спутником в грядущие годы. Деньги не помогут человеку сделать его сосуды лучше, чем они есть. Человек, даже если у него

миллион, не может заплатить кому-то за то, чтобы тот делал упражнения вместо него...».

Борьбу за продление своей жизни с помощью правильного питания и физической культуры вам придется вести самому: богаты вы или бедны — все равно. Полчаса в день на оздоровительный бег — это довольно выгодное помещение капитала, если учесть, что каждые полчаса принесут 10 часов здоровья, радости жизни.

Думаю, что люди, очень долго не уделяющие своему здоровью внимания, страдающие от сердечной недостаточности, ревматических суставов, патологических изменений в желудочно-кишечном тракте, вечно страдающие от простуд и неврастении, могут довольно быстро преодолеть свои хвори. Пятнадцать лет назад я ни дня не жила без валидола и уже еле двигалась. Очистив кишечник, освоила раздельное питание. Исходя из теории Шрота, сделала выводы о природе ревматизма. Он начинается из-за захламления тела не полностью переваренным белком. Как из молока, так и мяса. Белок при окислении проходит две главные стадии: расщепление до молочной кислоты и расщепление до мочевины, которая выводится через почки. Если в желудочно-кишечном тракте отсутствуют соответствующие ферменты, вторая стадия окисления белка не состоится. Мочевая кислота, как продукт неполного расщепления белка, малорастворимое соединение. Она накапливается в мышцах, паренхиматозные органы, сердечные клапаны, залегает в суставах, гуляет в крови. Это тот самый СРБ, наличие которого в ответах на



ревмапробу крови отмечают крестами. Ревматику нельзя есть белки, как бы ни хотелось. Ведь они не перевариваются полностью, захламляют тело, приближают смерть. Аппетит одолевает. Мое состояние в прошлом: «Без мяса я голодна, с мясом — ближе к смерти». Так я стала на путь выведения мочевой кислоты из тела. В декабре 1979 года моя ревмапроба СРБ дала три креста с большим запасом. Я стала бегать и ходить в баню. Прогревая тело и совершая мышечную работу, извлекала и сжигала не израсходованную в обычной жизни мочевую кислоту. Одновременно резко сократила потребление животных белков. Бег, бег, бег — ежедневно, без перерывов. Медленно, но уверенно улучшалось самочувствие.

Шрот писал, что подобная болезнь отступает даже у лошадей, если их не кормить и заставлять работать до пота. Через год анализ СРБ — уже два креста. В это же время я познакомилась с работами доктора медицинских наук Шакирова — легендарного знатока мумие. Это о нем говорят как о человеке, второй раз открывшем человечеству мумие. В своей книге «Черный бальзам» он говорил и об общеукрепляющем факторе «горной смолы», в материалах международных симпозиумов имелись и рецепты по лечению ревматизма. Стала принимать мумие целенаправленно — против залежей мочевой кислоты, хранителя ревматизма. Принимала по рецепту — «общее укрепление: столько граммов, сколько вам лет». Однопроцентный раствор мумие пила в течение трех лет: по одной столовой ложке мумие за

час до еды утром и через два часа после еды вечером. Причем после 10-дневного цикла — 5-дневный перерыв. И еще особенности: во время приема мумие нельзя есть животные белки, чай, кофе, спиртные напитки.

Как только утром, еще в полудреме, выпивала раствор мумие, в сердце вливалась боль. Через 10 минут это была уже жгучая боль раны, будто смазанной йодом. Я чувствовала и понимала, что это раны, обнажившиеся в мышце сердца от «вытащенных» кристаллов мочевой кислоты. Больно, но надо! Боль отступала через 20-30 минут. Утренние занятия бегом продолжались 40-60. С каждым днем становилось легче и радостнее жить.

В 1981 году я пробежала свои первые 10 км. Не рассчитывая ни на какие особые достижения, кроме собственной радости, я долго еще бродила в лесу, не догадываясь, что организаторы пробега все ищут меня, чтобы вручить медаль призера в возрастной категории. Как следствие, и ревмапроба в октябре 1981 года оказалась всего один крестик! В июне следующего года стала наращивать объемы медленного бега и впервые пробежала 30 км. В июле решила готовиться к московскому Марафону мира. Для меня это значило очистить свое сердце от мочевой кислоты полностью. За год я прибавила в выносливости, устойчивости в здоровье, забыла о простудах.

Пробовала ходьбу по снегу, ныряла в холодную воду. Чувствовала, что с холодом у меня не все ладно. Во время бега-то я не мерзла, а все другие процедуры обходились мне дорого. При актив-



ном закаливании шлаки в моем теле давали такие воспаления, что меня не спасала ни баня, ни сауна. И, конечно, выручал бег. В 1983 году мне было 43, я выпила 43 г мумие, бегала 80-70 км в неделю, попробовала себя в марафоне. Ревмапроба впервые показала «минус». Электрокардиограмма — «сердце в норме», флюорограмма — «сердце и легкие в норме».

В августе 83-го состоялся мой Марафон мира по олимпийской трассе. Дистанцию 42 км 195 м я тогда пробежала за 4 часа 29 минут и 30 секунд. Это был норматив международного класса, даже с запасом в 30 секунд! А еще через две недели я уже вышла на старт 75-километрового пробега.

Гуковский клуб любителей бега «Глобус» принял и мои предложения по питанию участников сверхмарафона. На пунктах «заправки» уже не ставили фляги с бульоном, тарелки с вареной уткой и прочими белковыми обедами. Столы ломились от яблок, винограда, яркого перца, арбузов, сока, моркови. Живые продукты пополняли запас энергии, а белки для расщепления организм изыскивал из ревматических залежей.

С тех пор я свои марафоны «бегаю на шлаках». Чем больше бегаешь, тем лучше самочувствие. О подготовке к марафону с поеданием белков никогда не думала. Более того, считаю, что у ревматика неисчислимы резервные депо для мышечных нагрузок бега — ревматические шлаки в теле. Твердо верю, что каждый, кто займется бегом, отработает свою методику.

Я не ставила своей целью марафоны. Они стали своего рода

пробой сил выздоравливающего тела. Надо ставить целью прежде всего устойчивое здоровье. Марафоны придут сами, если придут вообще. Главное для меня — ежедневный бег в парке, хатха-йога — 15-20 минут, еженедельная парная.

Твердо уверена, что ежедневные пробежки 3-3,5 км дают возможность жить, не болея, на одном уровне. А ежедневная дистанция 7-10 км с трехкратным увеличением ее в выходные дни — это уже прогресс в здоровье, наработка новых уровней выносливости и устойчивости. Именно в беге, как ни в одном виде тренировок, прежде больной человек должен проявить упорство в большой, кропотливой, ежедневной работе во имя жизни. Еще раз повторяю — без выходных. Нет выходных для желания быть здоровым. Не помеха и плохая погода. Гилмор писал: «Вам безразлично, какая погода будет во время ваших похорон! Зачем же разбираться тогда, когда вы хотите остаться в живых?». Не помеха для бега, если вы потянули мышцу. Бегайте медленнее. Мышца придет в норму быстрее, чем при пассивном ожидании улучшений.

Американские врачи считают, что с 13 лет ухудшается состояние сердечно-сосудистой системы. Бегун на длинные дистанции может рассчитывать на 10-12 лет жизни больше по сравнению с обычными людьми. Патологоанатомические исследования тела умерших бегунов показали, что сосуды их чисты, коронарные артерии в 2-3 раза больше нормальных. Замечу, что бег исправил мне не только сердце, но и



сосудистую систему ног. Первые марафоны я бегала с частыми остановками и отдыхом для ног в стойке на плечах. Режущие боли в венах, особенно в икроножных мышцах, говорили о том, что вены в плохом состоянии и не способны безболезненно пропустить увеличивавшееся количество крови. Выручили магнитотроны В. С. Патрасенко. Его аппликаторы на икроножные мышцы помогали снять боль и увеличить проходимость вен. Прошло время. Теперь проблем нет. Изменилось к лучшему состояние моей сосудистой системы, изменился состав крови (очистку печени я провела четыре раза, почек — дважды).

После своих занятий оздоровительным бегом считаю, что бег трусцой — все-таки самый естественный метод тренировки тела. Он как бы возвращает человека в далекие времена, когда за каждым завтраком, обедом, ужином надо было немало побегать. Бегите просто, как более удобно. Расслабьтесь, дышите носом. Если приходится дышать ртом, значит, вы бежите слишком быстро. Не зажимайте руки. Расслабьтесь.

Бег оздоровительный совсем не похож на бег спортивный. Там ведь совсем иные цели. Порою в ущерб своему здоровью.

Бег трусцой прекрасно исправляет фигуру и способствует развитию эластичных, длинных, тонких мышц. В этом он родственник йоге.

В беге хорошо проходят своеобразные сеансы медитации. Расслабленное тело раскрепощает мозг, подсознание срабатывает на развитие интуиции. Разрешаются порой очень сложные, порой неразрешимые прежде проблемы. Мои друзья по бегу стали писать стихи, лучше чувствовать музыку. А иногда решения технических задач возникают прямо на тропе. Удивительно развивается человек — чистый внутри, бескорыстный душой и бегающий.

Заканчивая свой рассказ о беге, я хочу, чтобы каждый, кто займется оздоровительным бегом, почувствовал то же, что и я.

Бег дарит мне удовольствие каждую минуту. Даже самый лихорадочный день дома и на работе после тренировки утомит нас меньше.

## **КОГДА ВЕЧЕР МУДРЕНЕЕ УТРА**

*Наталья Мальцева живет в Волгограде. По образованию она философ. Работает на кафедре философии Волгоградского медицинского института. Частый гость наших выпусков. Сегодня она размышляет о выборе времени для занятий бегом.*

Когда бегать — утром или вечером? Часть бегающих неизменно задает себе этот вопрос, не всегда зная правильный ответ. Но большинство о выборе времени просто не думает, тренируясь тогда, когда им удобно. Однако воп-

рос времени очень важен.

К сожалению, в жизни далеко не всегда приходишь к правильным выводам, опираясь только на здравый смысл. Вот и в отношении временного режима бега здравого смысла, оказывается, недоста-



точно. Многие люди рассуждают примерно так: «Целесообразность утреннего бега очевидна: двигательная активность на свежем, еще не загрязненном воздухе — прекрасная зарядка на целый день». Однако оказывается, что этот случай, когда двух исходных данных (двигательная активность и чистый воздух) слишком мало для правильного вывода. Необходимы еще и специальные знания, касающиеся особенностей биохимических реакций в организме.

Уже многие десятилетия люди во всем мире занимаются оздоровительным бегом, но только недавно были проведены исследования и получены важные данные о различном влиянии бега на организм человека в зависимости от времени тренировки. Так, исследования японских ученых привели к очень важному открытию. Оказалось, что бег в первой половине дня приводит к увеличению на шесть процентов тромбоцитов в крови, что в свою очередь повышает вероятность тромбирования кровеносных сосудов. Вечерний бег, напротив, приводит к уменьшению количества тромбоцитов на двадцать процентов. Об этом, хотя и косвенно, свидетельствуют результаты исследований и американских ученых, согласно которым наибольшее количество инфарктов миокарда приходится на утренние часы.

Не располагая этими фактами (сообщение о них появилось в начале лета 1990 года), я интуитивно подошла к идее предпочтительности вечернего бега на несколько лет раньше.

Пробуя различные временные

варианты тренировок, я убедилась в том, что длительный утренний бег (5-10 км) вел к усталости и желанию спать. После десятикилометровой пробежки, когда удавалось, я спала 20-30 минут, чтобы стряхнуть усталость. Наконец я решила выбрать другое время. Так постепенно я пришла к выводу, что тренировки во второй половине дня, и особенно в вечерние часы, значительно благотворнее, нежели утренние. И сколько бы я ни пробежала (случалось — 10-12 км), усталости как не бывало.

С точки зрения здравого смысла вроде бы полный парадокс: за день накопилась усталость, и воздух в городе не так свеж, как утром, а тут еще бег...

Но как чудесно бежится! И в итоге только ощущение легкости и бодрости. Кстати, к таким же выводам пришли и мои родные, которые, испробовав несколько вариантов, остановились на вечернем беге. Особенно подошел он моей маме, страдающей гипертонией. Утренние тренировки зачастую давались ей с трудом. Более того, если время бега превышало 30-40 минут и температура воздуха была достаточно высока, у нее повышалось артериальное давление. Иногда даже до уровня гипертонического криза. И напротив, после вечерних тренировок она всегда хорошо себя чувствовала и крепко спала. В конце концов, благодаря вечернему бегу в сочетании с парадоксальной дыхательной гимнастикой Стрельниковой маме удалось избавиться от гипертонии, которой она страдала более тридцати лет.



Впрочем, есть еще одна положительная особенность вечернего бега, на которой мне бы хотелось остановиться особо — это его влияние на сон.

1. Сон наступает легко и быстро (исключения очень редки).

2. Сон глубокий, спокойный, здоровый.

3. Легко пробуждаешься ранним утром — около 6 часов. Это особенно важно для людей, которые относятся к типу «сов». Лично я «сова», поэтому могу судить, насколько удивительно это ощущение — вставать ранним утром легко, без принуждения, без насилия над собой.

4. Для полноценного ночного отдыха требуется меньше времени.

5. Влияние вечернего бега проявляется сразу же: положитель-

ный эффект сохраняется еще 2-4 дня.

Недавно еще раз убедилась в правомерности этих выводов. Минувшей зимой я бегала нерегулярно — была очень занята. И хотя все остальные принципы своей системы оздоровления я выполняла и в целом состояние здоровья было хорошее, однако все же небольшой сбой произошел. Я вдруг почувствовала, что утром просыпаюсь все позже — в восемь, в половине девятого. И чтобы встать раньше, требуется все больше усилий. Я проанализировала ситуацию и поняла, что причина в нерегулярных пробежках. Стала более тщательно планировать свое время, чтобы не пропускать тренировок. Наступившая весна с хорошей погодой помогла мне в этом.



# АМАРОЛИ — ЖИВАЯ ВОДА

Уринотерапия и по сей день вызывает жгучую неприязнь ортодоксальных медиков. А между тем, она была известна человеку многие тысячи лет назад, и ее с успехом использовали для лечения болезней многие знаменитые врачи древнего мира.

Нашему читателю кое-что об уринотерапии известно в основном из небольшой книжечки Армстронга «Живая вода». Упоминание об уринотерапии есть также в работах профессора Ивана Неумывакина и замечательного исследователя оздоровительной литературы Геннадия Малахова. Существует, кроме того, небольшая крижечка Алексея Масленникова («Тайна напитка богов»). На самом же деле литература об уринотерапии достаточно обширна. Сегодня мы предлагаем вам один из древних трактатов, именуемый «Амароли».

Амароли представляет собой древний йоговский метод, который включает использование мочи для выполнения упражнений.

Слово «амароли» образовано от слова «амара», что означает бессмертный, неумирающий, неуничтожаемый. Следовательно, амароли является методом достижения бессмертия. Он использовался в попытке очистить тело с тем, чтобы сознание могло расшириться до своего исходного космического состояния.

Поскольку амароли первоначально является скорее духовной практикой, чем методом лечения, в старые времена он широко применялся «святыми», а не широкой публикой. В последнее время йога получает мировое признание, и амароли вновь возродился как один из наиболее ценных методов. Он применяется для лечения болезней и достижения оптимального состояния организма. При этом моча может использоваться для питья, для растирания тела и в качестве компрессов, накладываемых на пораженную часть тела. Для приема внутрь использует-

ся средняя порция мочи, хотя некоторые терапевты рекомендуют выпивать ее всю до капли. Средняя порция — это средняя часть струи мочи, при этом первая и последняя порции выбрасываются. Мочу можно принимать утром натощак, так как собранная сразу после сна, она считается наиболее эффективной. Можно пользоваться мочой в сочетании с голоданием, для этого имеются специальные правила.

Для массажа и компрессов применяется старая или нагретая моча, в некоторых случаях в качестве наружного средства можно также применять и свежую мочу. Компрессы можно накладывать на больное место, постоянно смачивая ткань мочой. Мочу можно также использовать для клизм и паров.

Большинство никогда не слышало об амароли, не говоря уже о каком-то установившемся мнении «за» или «против». Для многих из нас моча — это просто жидкость, которую мы выпускаем несколько раз в течение дня, а иногда еще и ночью. Она просто выбрасыва-



ется. Если бы кто-нибудь сказал таким людям, что моча может использоваться со значительным успехом для лечения серьезных болезней, то это вызвало бы либо смех, либо отвращение.

Против метода существует множество аргументов, которые проникнуты скептицизмом. Вот одно из таких возражений: «Если моча так полезна, почему человек не рождается с инстинктом пить свою мочу?». Обычно такой вопрос задают люди, которые испытывают ужас перед приемом собственной мочи. Для таких людей не существует никаких сомнений в том, что моча — это гадость, а мысль о том, что ее можно пить, представляется совершенно дикой.

Сторонники амароли противопоставляют этому аргументу логичный вопрос: «Но рождается ли человек с инстинктом курить и принимать алкоголь?».

Впрочем, есть более утилитарное доказательство. Многочисленные истории болезней и рассказы людей, выживших благодаря моче в качестве единственного источника влаги, свидетельствуют о том, что моча не является ядовитой.

Известно, например, что потерпевшие кораблекрушение моряки и исследователи пустынь выживали благодаря тому, что пили только мочу. И еще один интересный факт: рабочие во многих уголках мира применяли мочу для порезов и ран в качестве антисептика. В Австралии существует также обычай втирать мочу в стеревшие руки после тяжелой гребли в волнах прибоя.

Наиболее древним и, пожалуй,

наиболее полным источником в лечебном аспекте является глава из Дамаран Тантры, озаглавленная «Практика использования мочи для восстановления тела». Она включает первую ступень амароли, поскольку физическое здоровье является неперенным условием для любой духовной практики.

Дамаран Тантра была написана около 5000 лет назад и носит форму диалога между Шивой и Парвати (Шива — бог, Парвати — его жена). Один из лучших переводов этого текста можно найти в «Аутоуринотерапии» Карлекара. Ниже следуют некоторые из самых важных высказываний из данного текста: «Ученик должен держать мочу в глиняных или медных горшках, это лучше всего для этой цели». «Практикующийся должен воздерживаться от соленой и острой пищи, должен есть немного, не переутомляться, работая, и избегать лишних упражнений. Он должен владеть своими чувствами и должен спать на земле».

«Поставивший перед собой трудную цель должен вставать рано утром и испускать мочу, стоя лицом к Востоку».

«Начальная и конечная порция мочи должны выбрасываться, а средняя порция собираться. Это лучшая порция мочи для питья».

«Необходимо принимать свою собственную мочу, она называется шивамбу. Змея содержит яд как в хвосте, так и во рту, то же самое относится к уринации».

«Шивамбу (моча) как божественный нектар рассеивает болезнь и старость. Мистик должен сначала выпить свою мочу, а затем приступать к своим священ-



ным упражнениям медитации».

«Встав с постели, прежде всего приведи в порядок рот, справь свои естественные нужды, а затем выпей свою мочу. Если делать это в течение месяца, то не только исчезнут болезни, но и тело очистится внутри».

«Путем втягивания мочи через нос каждое утро можно избавиться от всех болезней (аюрведические элементы тела — газы, желчь и слизь). Пищеварение улучшается и организм становится сильнее».

«Тот, кто втирает мочу во все тело три раза в день и три раза ночью, долго живет. Все суставы его тела укрепляются, он освобождается от болезней и остается жизнерадостным».

«Тот, кто пьет мочу раз в день и втирает ее в тело в течение трех лет, обретает тело, полное силы и блеска, знание в искусствах и науках, обретает дар красноречия и живет до тех пор, пока существуют на небе звезды и луна».

Почему амароли была признана просветленными йогами и использовалась ими в качестве лекарства, но не была признана основными массажи, по-видимому, навсегда останется для нас загадкой. Ортодоксальный индуизм, например, требует, чтобы прикоснувшийся к моче полностью вымылся. Из-за этого общего ограничения многие занятия, включающие использование мочи, должны были проводиться подпольно, а практикующиеся связывались обетом молчания.

По мере того, как тантра и йога начали возникать из долгого забвения, вместе с ними были извлечены на свет на первый взгляд

странные практики. Безусловно, многое изменилось с тех пор в области культуры и традиций, но возможно, в нас все еще присутствует психологический барьер к использованию амароли, или это отсутствие научных доказательств, которое удерживает нас от признания исследования этой древней науки.

Прежде чем вы сумеете воспользоваться амароли, обычно требуется какой-то период привыкания. В течение этого периода необходимо преодолеть несколько препятствий. Для некоторых смелых людей, лишенных предрассудков, этот первый шаг может оказаться очень простым. Однако для других, готовых поверить в терапевтическую ценность мочи, на привыкание может понадобиться гораздо больше времени. В любом случае процесс привыкания необходим, и лучший способ приступить к нему следующий:

1. Подготовьте себя морально, приняв решение по крайней мере попытаться осуществить этот процесс и изучить свои реакции, мысли и ощущения.

2. Когда вы почувствуете себя морально подготовленным к практической попытке, соберите небольшое количество свежей мочи и начните втирать ее в кожу рук. Ощутите ее текстуру, запах. Убедитесь, действительно ли она может очищать кожу, как утверждают некоторые. Примерно через пять минут смойте мочу холодной водой и посмотрите, оказала ли моча какое-либо воздействие на кожу. Не применяйте мыла после амароли.

3. Следующая фаза приспособления тела и ума к амароли со-



стоит в том, что вы наносите одну каплю мочи на язык. Вкус и запах играют важную роль в постижении ее природы.

4. В дальнейшем следует увеличивать количество выпиваемой мочи до тех пор, пока вы не выпьете полный стакан средней порции мочи и при этом не испытаете никаких неприятных ощущений. Это будет значить, что вы готовы приступить к следующим программам.

### **ПРАКТИКА НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ**

Мочу прикладывают почти на все наружные порезы, синяки, укусы насекомых, опухоли, отеки, ожоги, инфекции, грибковые поражения и так далее. Если ее приложить сразу же после травмы, то это, как утверждают, предохраняет от инфекции. Говорят, что компрессы с мочой залечивают пораженные участки кожи. Этот аспект амароли можно легко проверить путем эксперимента. В следующий раз, когда вас укусит какое-нибудь насекомое, сразу же вотрите мочу в место укуса и посмотрите, принесет ли это облегчение. Если вы начнете с таких экспериментов, то это вселит в вас веру в практическое использование амароли.

### **ПРИМЕНЕНИЕ АМАРОЛИ В ДУШЕ**

Одним из лучших способов приступить к наружному использованию амароли является его применение в ванной — первое место, куда вы попадаете утром. Если вы, помимо этого, применяете мочу внутренне, то разделите ее на две порции: одну для питья, а другую для наружного применения. В противном случае следует использо-

вать всю утреннюю мочу (среднюю порцию) для выполнения следующей программы:

1. Промойте зубы, десны и рот мочой. Полоскание горла улучшит его состояние при воспалении или предотвратит его.

2. Закапайте несколько капель в уши. Некоторые рекомендуют четырехдневную мочу для ушей и глаз.

3. Закапайте несколько капель в глаза. Если моча окажется слишком концентрированной, разбавьте ее небольшим количеством воды.

4. Втяните носом горсть мочи (разбавленной, если необходимо) по два или три раза в каждую ноздрю.

5. Если немного мочи останется, вотрите ее в волосы и темя, в лицо, в шею и плечи, в подмышки и лобок. Затем разотрите ее по всем оставшимся участкам тела. Моча легко втирается в тело, и такой массаж снимает напряжение. После пятиминутного втирания смойте мочу холодной водой. Вы можете обнаружить, что она очищает не хуже, чем мыло.

### **МАССАЖ**

Говорят, что массаж составляет существенную часть лечения многих болезней и особенно рекомендуется во время голодания. Процесс массажа точно определяется в Дамар Тантре:

«Теперь я расскажу тебе о процессе массажа. Ученик сможет пожинать сладкие плоды своих практических занятий и медитации, используя массаж своей собственной мочой».

«Моча (собственная) должна кипятиться в стеклянной огнестойкой посуде до тех пор, пока

не  
пер  
те  
экс  
«Н  
мас  
тел  
чет  
соб  
под  
ным  
«Н  
след  
жа т  
тела  
обра  
тогда  
заня  
ся с  
лам»  
Вс  
пале  
рапи  
путе  
верх  
дает  
относ  
Запад  
что в  
менд  
мочу.  
испол  
36 час  
подго  
следу  
7 дней  
Про  
живан  
ких дне  
ковые  
тод ки  
практи  
меньш  
готовки  
дят к п  
мочи; п  
центра



не упарится до четверти своего первоначального объема. Остудите ее и используйте полученный экстракт для массажа».

«Никогда не используйте для массажа мочу без ее предварительного упаривания до одной четверти объема. Если этого не соблюдать, то ученик может стать подавленным и предрасположенным к болезням».

«Некипяченную мочу никогда не следует использовать для массажа тела, поскольку она вредна для тела, если ее применять таким образом. Ученик может только тогда получить пользу от своих занятий, если это осуществляется согласно указанным правилам».

Все болезни, кроме отеков, воспалений, прыщей, порезов, ран, царапин и ожогов, следует лечить путем втирания мочи по всей поверхности тела. Дамара Тантра дает вполне ясные инструкции относительно мочи для массажа. Западный метод отличается тем, что вместо кипяченой мочи рекомендуется применять старую мочу. Некоторые рекомендуют использовать мочу, простоявшую 36 часов, а другие считают, что для подготовки мочи к массажу ее следует выдерживать не менее 5-7 дней.

Процесс кипячения или выдерживания мочи в течение нескольких дней дает практически одинаковые результаты. Возможно метод кипячения является более практичным, так как он требует меньших затрат времени для подготовки мочи. Оба метода приводят к повышению концентрации мочи; при этом повышается концентрация аммиака и усиливает-

ся запах. Считается, что моча в результате этого приобретает способность легче проникать в тело.

Для массажа требуется от восьми до десяти унций мочи. Ее можно хранить в семи бутылках в течение семи дней. Каждый день бутылка откупоривается и подготавливается к использованию. Перед заполнением бутылку следует вымыть и собрать в нее среднюю порцию мочи. Когда одна бутылка будет использована до конца, ее следует помыть и вновь наполнить. Перед употреблением хорошо встряхните бутылку. В процессе массажа половину мочи следует вылить в миску с тем, чтобы когда она загрязнится, половина свежей и чистой мочи была готова для остального тела. Движения во время массажа должны быть легкими и приятными, направленными к сердцу. То есть движения должны идти от головы к сердцу и от ног к сердцу. Сконцентрируйте движения на подошвах ног, рук, головы, лица и спины. Хороший массаж может занять от полутора до двух часов, если на каждую часть тела затрачивать по десять минут.

Если для всех ваших нужд вам не хватит своей мочи, то можно использовать мочу другого человека того же пола, но не противоположного.

В течение двух часов после массажа мыться нельзя, а во время мытья не следует пользоваться мылом. Вода должна быть холодной или слегка теплой.

После применения массажа с мочой в течение 4-5 дней, накопленный в теле жар может выйти наружу и может появиться зуд или



небольшие высыпания в виде прыщиков. Лучше всего бороться с этим, продолжая массаж, чтобы моча проникала в раздраженные участки и подсушивала их.

### **ПРИМОЧКИ МОЧОЙ**

Очень эффективно применение примочек с помощью сложенных в несколько раз кусочков ткани, пропитанных мочой, которые прикладывают к порезам, ранам, воспаленным и зараженным участкам, фурункулам, ожогам и опухолям (таким, как раковые) и так далее. Лучше всего для этой цели использовать старую или кипяченую мочу так же, как и для массажа. Однако в таких случаях и свежая моча тоже очень эффективна.

### **ДРУГИЕ ВИДЫ ПРИМЕНЕНИЯ**

Имеется такое многообразие использования мочи, насколько только может хватить воображения.

Вот несколько примеров:

1. Моча может смешиваться с водой для клизмы. Кроме того, она может использоваться для промывания носоглотки и в других йогических практиках.

2. Она может смешиваться с почвой, которая затем помещается на голову, живот и другие части тела. Это является эффективным средством от многих кожных заболеваний и помогает от боли. Самая лучшая почва для этой цели — черная, затем идет красная или белая. Почва смешивается со старой мочой, которую следует подогреть перед перемешиванием. Примочку следует накладывать в положении лежа и держать примерно в течение часа, пока она не высохнет. Затем снимите землю и протрите этот участок мокрой тряпкой, но не мойте его в течение

двух часов. Такую процедуру можно повторять ежедневно.

3. Настой из теплой мочи и воды очень эффективен от многих наружных болезней, особенно от фурункулов и инфекционных воспалений.

4. В виде паровой бани или ингаляции от кашля и простуды моча помогает уменьшить и значительно улучшить состояние.

5. Для массажей, примочек и для борьбы против отеков, воспалений и избытка слизи мочу подогреть на огне или на солнце.

Даже если моча не является средством излечения от любой болезни сама по себе, она может быть дополнением к другим видам терапии и, следовательно, может способствовать заживлению швов после операции и других болезненных состояний, когда традиционные лекарства уже выполнили свое назначение. Страдающие хроническими болезнями и заболеваниями, вызывающими дегенеративные изменения органов, умоляют дать им эффективное средство лечения. Возможно, изложенные здесь программы сыграют роль в их излечении.

### **ПРАКТИКА ВНУТРЕННЕГО ПРИМЕНЕНИЯ**

Данную практику можно разделить на три основные программы

1. Один раз в день.
2. Три раза в день.
3. Голодание.

Вы можете изменить эти предложения, например, выпивать два или четыре стакана в день. Однако эти основные правила и предложения, сложившиеся из опыта, должны оставаться для вас путеводной звездой.



## ОДИН РАЗ В ДЕНЬ

Используйте среднюю порцию первой мочи, выбросив первые и последние 10 мл. Остальное соберите. Лучшее время приема с 3 до 4 часов утра.

Прежде чем принимать мочу, совершите свой утренний туалет, то есть почистите зубы и так далее. Мочу следует прихлебывать, как чай.

Процедуру следует выполнять каждое утро. Постепенно она войдет в число ваших повседневных утренних забот. Вы можете продолжать это либо в течение одной или двух недель в связи с каким-нибудь заболеванием, либо неограниченно долго, чтобы, как предлагают некоторые, добиться еще более крепкого здоровья.

### ДИЕТА

Для данной программы не существует ограничений в пище, однако низкосолевая диета с пониженным содержанием белка сделает вашу мочу гораздо более приятной на вкус и на запах.

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Не приступайте к амароли, если вы проходите курс лечения лекарствами.

## ТРИ РАЗА В ДЕНЬ

Средняя порция мочи принимается по следующему расписанию:

1. Первая моча дня (предпочтительно от 3 до 4 часов утра).
2. В полдень или через час после обеда.
3. Через час после ужина.

### ДИЕТА

Эта форма амароли является более эффективной и требует более эффективной и требует низкосолевой диеты с пониженным содержанием белка. Говорят, что моча, полученная через час после еды, содержит больше фер-

ментов и ценных веществ организма.

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Если возникнут проблемы, связанные с кризисным состоянием при очищении организма, следуйте вышеприведенным инструкциям и сократите прием мочи до одного стакана в день.

### ГОЛОДАНИЕ

Голодание уже само по себе является мощным средством борьбы с болезнями. Сочетание приема с голоданием является еще более мощным средством, поэтому к этой практике следует подходить медленно и поэтапно:

1. Подготовка к голоданию, во время которой следует приучить себя к моче и почувствовать себя готовым к ее приему в период голодания.

2. Предголодание: за два дня до начала настоящего голодания необходимо сократить количество потребляемого белка и тяжелой пищи, особенно жареного и жирного. Большое количество фруктов и сырых овощей помогает очистить кишечник и делает начало голодания легким и управляемым. Кроме того, в этот период можно также увеличить количество принимаемой мочи.

3. Настоящее голодание — это прием только мочи и воды. Никакой другой пищи или жидкости принимать нельзя. Во время голодания не следует работать, так как полный отдых способствует беспрепятственному процессу очищения.

Начиная с раннего утра, следует собрать среднюю порцию мочи и выпить ее. Затем нужно выпить чистой воды, как только начнется голодание и моча будет выделять-



ся очень чистой, можно выпивать ее полностью.

Последнюю мочу дня следует выбрасывать, чтобы можно было хорошо выспаться и отдохнуть, давая возможность действовать восстановительным процессам организма.

Если на каком-либо этапе появится тошнота, прекратите практику на некоторое время, пока тошнота не исчезнет, а затем вновь приступите к ней.

Продолжительность голодания зависит от типа излечиваемой болезни. Некоторые энтузиасты утверждают, что иногда необходимо продолжать голодание неделями под наблюдением, чтобы достичь желаемых результатов. Они утверждают, что амароли избавляет от чувства голода, обычно связанного с голоданием, и приписывают это щелочной реакции мочи. Скорее всего, это связано с воздействием на мозговые центры голода и насыщения, поскольку наш эксперимент подтверждает это. Без наблюдения рекомендуется проводить такое голодание в сочетании с амароли минимум два дня и максимум одну неделю.

Во время голодания как терапевт, так и практикующийся должны внимательно следить за тем, чтобы все протекало нормально. Под опытным наблюдением все шероховатости, связанные с очищением организма, такие, как, скажем, вышеупомянутые кризисные состояния, могут сглаживаться. Тогда процесс прерывать не следует. Однако, чтобы избежать крайностей, необходимо обладать определенным запасом здравого

смысла. Лучше предпринять несколько коротких голоданий в течение более продолжительных периодов времени, чем одно длительное, которое требует гораздо большего напряжения.

Большинство авторов настойчиво рекомендует применять во время голодания массаж старой или кипяченой мочой.

4. Этап после голодания требует большой осторожности в возобновлении нормальной диеты. По крайней мере в течение одной недели необходимо соблюдать большую осторожность, постепенно возобновляя и контролируя все привычки и аспекты диеты.

Лучший путь выхода из голодания — это полностью прекратить прием мочи и воды, предпочтительно во время ужина. Через час после этого следует выпить стакан апельсинового сока или лимонного сока, стакан сока из черного винограда или бульон из фасоли, слегка подсоленный.

В полдень следующего дня можно снова выпить виноградный сок или что-либо другое из вышеупомянутого. Вечером можно съесть какой-нибудь сочный фрукт.

На третий день можно съесть чечевичный суп или жидкий вареный рис с чечевицей, а вечером — вареные овощи с рисом или вареный рис с чечевицей.

Вот таким образом, постепенно вы должны восстановить свою нормальную диету, исключив старые дурные привычки.

Единственными ограничениями в использовании мочи являются те, которые мы здесь указываем.



# КОЕ-ЧТО ИЗ ПРАКТИКИ ДЖОНА АРМСТРОНГА

Сейчас трудно сказать, сколь популярна была уринотерапия в досоветской России. Точных сведений по этому поводу нет, но то, что на перифериях страны знали о целебных свойствах мочи — это факт. Однако популярным методом лечения не был. Об этом можно судить хотя бы по народному лечебнику А. Куренного — в нем ни единого упоминания о применении мочи. При советской власти о моче тем более ни гу-гу — народная медицина просто-напросто была под запретом. Таким образом, уринотерапия пришла в Россию вместе с книжечкой Джона Армстронга «Живая вода». Небольшую рекомендацию из нее, а точнее, главку «О необходимости в растираниях и повязках» мы вам предлагаем.

## НЕОБХОДИМОСТЬ В РАСТИРАНИЯХ И ПОВЯЗКАХ (обертывание с мочой)

Прежде всего коже необходимо дышать. Поэтому рекомендуется носить нижнее белье из простых тканей. Поэтому же вредно кожу забивать различными мазями или забиваться в футляр из теплого белья, как это делается теперь. Если же коже не дать дышать совсем, ее владелец умрет. Судьба мальчика, которого с ног до головы покрасили жидким золотом, чтобы он изображал статую Купидона, хорошо известна: через 2 часа ребенок умер. С другой стороны, втирание в кожу слабых, истощенных детей молока было обычным из основных средств и приносило неплохие плоды. Как известно, при трении выделяется тепло, а тепло открывает поры кожи. Вот почему так важно, что именно содержится в жидкости компрессов и растираний. Компрессы, которые лишь вытягивают и ничего не дают взамен для восстановления организма, могут бук-

вально высасывать силы больного: я это замечал во многих случаях. Так что компресс с мочой — наилучший компресс, а растирание мочой намного превосходит все другие формы втирания в кожу. Лучше всего для растирания подходит старая моча либо старая в смеси со свежей, и только. Моча должна быть подогрета (кипятить мочу нельзя!).

Хранить мочу всего практичнее в бутылках, а при растирании наливать понемногу в посуду с плоским дном, так, чтобы как раз хватило один раз смочить ладони. Смочив ладони, начинаем тут же втирание и втираем, пока ладони не высохнут. Тогда нальем еще чуть-чуть и повторяем процесс. При таком растирании ни капли мочи не упадет на пол, это гигиенично и экономно — ведь не всегда моча есть в изобилии. Что касается компрессов. Ткань, пропитанную мочой, надо поместить на больное место и поддерживать в сыром состоянии, добавляя мочу по потребности. Повязки следует



накладывать всякий раз, когда перед вами нарывы, ожоги, раны, наросты, затвердения, опухоли и др. Разумеется, там, где требуется наложить компресс, тело не растирают. Ни в коем случае нельзя растирать подозрительные наросты, затвердения и новообразования или участки, непосредственно прилегающие к ним. Я уже кратко упоминал, что наиболее важным для растирания являются шея, лицо, голова и ступни. Но это не значит, что все тело при этом не надо растирать. В случае, если только болезнь не требует компрессов на то или иное место, растирание всего тела является весьма существенной частью уринотерапии: она снабжает пациента питанием в период голода. Кроме того, моча — лучшая пища для кожи из всех существующих. В

этом нетрудно убедиться по рукам тех, кто растирает. Скептики полагают, что сухой массаж или втирание в кожу простой холодной воды равноценно. Вот и нет. Я пробовал и сухой массаж, и с водой.

Даже уриновое голодание без растирания мочой может сопровождаться болезненным сердцебиением, не говоря уже о голодании на чистой воде. Я согласен, что всякое растирание и упражнения действуют как отличный массаж, но... без мочи не могут восстанавливаться разрушенные ткани организма. Только в очень тяжелых случаях, когда больной слишком слаб и истощен, чтобы перенести растирание, я отказывался от этой процедуры: в этом случае моча впитывалась в кожу из обертывания с мочой.

**Джон АРМСТРОНГ:**

## **КАК Я САМ СЕБЯ ВЫЛЕЧИЛ**

Моим первым пациентом был я сам. Во время первой мировой войны я был освобожден от службы комиссией из четырех врачей, которые признали у меня туберкулез. Мне было предписано лечиться у специалиста и оставаться под его наблюдением. Первый врач, к которому я обратился, не считал меня серьезно больным и рекомендовал свежий воздух, солнце и обильную питательную диету. За год, следуя его советам, я прибавил в весе 28 фунтов. Пошел к другому специалисту — тот нашел, что оба моих легких затронуты туберкулезом, и рекомендовал укрепляющую диету, основанную на обилии сахара и крахмала. От этого я стал страдать диабетом и потому перешел на совершенно иной режим питания. Теперь я ничего не ел четыре дня в неделю (только выпивал в эти дни три пинты холодной воды), а на пятый день и два последующих дня недели ел то, что возбуждало мой аппетит, и пережевывал пищу до такой степени, что у меня болели зубы и язык. Вдобавок к этим неприятностям появилась бессонница и нервная раздражительность.

Такого режима я придерживался 16 недель без перерыва, и, хотя кашель прошел и я избавился от катара, а также воспаления седалищного нерва, все же процесс лечения казался мне более неприят-



ным, чем сама болезнь. Кончилось тем, что через два года я потерял веру во врачей ортодоксальной медицины и предпринял, вопреки их советам, ряд своих собственных попыток выздороветь.

Чувствуя себя слабым и больным, я вдруг вспомнил текст из Писания: «Пей воду из своей собственной цистерны». И на память мне пришел случай, как один отец вылечил свою дочку от дифтерита за три дня, поив ее собственной мочой. Я знал и случаи вылечивания желтухи тем же способом. А за несколько лет до этого я сказал доктору: «Если я теряю жизненно важные вещества и сахар, выделяя их с мочой, то почему бы мне не пить эту мочу и не вернуть таким образом потерянное?». Врач ответил, что наши органы не способны усваивать «умершее вещество». Позднее я понял, что это теоретическое заблуждение! И понял, что в Писании ссылаются на этот важный флюид нашего тела, т.е. на мочу. Уверовав в это, я голодал 45 дней и только пил свою мочу и воду из-под крана. Кроме того, втирал мочу в кожу. Наконец я нарушил голод, съев бифштекс с кровью. Это не принесло мне никаких неприятностей, однако вызвало приступ дикого голода, но я ел некоторое время с осторожностью, продолжая пить свою мочу. При этом я заметил, что она меняется по температуре, количеству, вкусу и т.д. почти в полной зависимости от того, что я ел или пил, и от степени физической нагрузки. В конце лечения я почувствовал себя совершенно здоровым, весил 140 фунтов, был полон энергии, выглядел значительно моложе и обладал девичьей кожей.

Сейчас мне 60. Однако выгляжу и чувствую себя значительно моложе своих сверстников и не имею тех недугов, которые обычно приходят с возрастом. А все потому, что по сей день выпиваю свою мочу, ходят с возрастом. А все потому, что по сей день выпиваю свою мочу, соблюдаю хорошо сбалансированную диету и никогда не перепадаю.

## **Советы профессора Ивана НЕУМЫВАКИНА**

**Иван Павлович Неумывакин** — один из столпов отечественной натуропатии. Долгое время был связан с космосом. Работал в Институте медико-биологических проблем, доктор медицинских наук, профессор, основной «конек» — очищение организма. Однако, как видим, профессор, отдавал должное и уринотерапии. Он также в основном говорит о наружном применении урины.

**НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ УРИНЫ.** Существует два способа применения урины для наружного использования. Первый — это обычная урина, которая стоит 2-3 и больше дней. Второй: как сове-

туют некоторые уринологи, в том числе и Г. Малахов, выпаривают урину до 1/4 части ее первоначального объема. Как говорилось ранее, урина состоит из жидких кристаллов, связанных с мочеви-



ми структурами в агрегатированном состоянии, причем каждый агрегат состоит из 24-81 молекулы, на образование которых идет очень много энергии. При разложении эта энергия освобождается. Кроме того, в урине находятся продукты азотного обмена и биологически активные вещества. При выпаривании идет процесс разложения агрегатов и других соединений, за счет чего идет мощная энергетическая подпитка урины. Кроме того, при выпаривании до 1/4 первоначального объема жидкие кристаллы урины превращаются в шестиугольники. Если урину выпаривать дальше, то образуется мыльная пена, этого делать не надо.

Шестиугольники обладают интересной особенностью, они аккумулируют не энергию, а время, образующее вокруг себя «стоячие волны». Это явление получило название «эффекта полостных структур». Их много в природе: это и пчелиные соты, и бензольные кольца молекул, это и структура костей, и многое другое. За счет уплотнения времени, оказывается, можно оздоравливаться, например, с помощью «оргонного аккумулятора» Райха.

Малахов рекомендует использовать такую выпаренную урину с учетом энергетических каналов, которые имеют два пика отлива и прилива в соответствии с правилом «полдень — полночь». Необходимо помнить, что процесс выпаривания происходит с появлением в квартире специфического запаха, хотя такая урина более эффективна, чем обычная, которую вы подержали 2-3 дня в закрытой банке.

Лучше всего массировать тело уриной 6 раз в сутки. Этим вы гармонично стимулируете все внутренние органы. Схема массажа выглядит так:

**1. Желчный пузырь — печень — 1 час.**

**2. Легкие — тонкий кишечник — 5 часов.**

**3. Желудок — селезенка — 9 часов.**

**4. Сердце — тонкий кишечник — 13 часов.**

**5. Мочевой пузырь — 17 часов.**

**6. Перикард — «три обогревателя», район солнечного сплетения — 21 час.**

Начинать массаж надо за 20-30 минут до указанного времени и заканчивать через такое же время после него. Если вы будете массировать тело только один раз в сутки, то выбирайте время массажа в интервале функционирования наиболее слабого органа вашего тела. Например, при слабой печени это время будет с 23 до 3 часов. Если же этот массаж проводить с 11 до 15 часов, то вы будете угнетать функции печени.

При использовании урины во время массажа необходимо помнить о возможных осложнениях: высыпании на кожных покровах, зуде. При наличии кожных заболеваний в виде гнойничков, псориаза массаж делать нельзя, только компрессы. Компресс положить на 1-2 часа, затем снять, тело обмыть теплой водой без мыла. Обратите внимание, что психологической настрой при уринотерапии, так же как и другие средства, играет не последнюю роль для достижения должного эффекта.

Вот еще некоторые рекоменда-



ции по наружному применению урины.

Ожоги, незаживающие трофические язвы — компрессы на 1-2 часа, можно 2 раза в день. Соотношение 1:1 с кипяченой водой.

Головные боли, выпадение волос. Массаж головы, лица, шеи. Вначале можно свежей уриной. Кожу на голове надо смещать по отношению к черепу, а затем волосы как бы отрывать от головы. Завязать платком голову, поддерживать 1 час, после чего смыть теплой водой без мыла.

Гайморит, заболевания носоглотки. Закапывать по 5-8 капель в нос или промывать носоглотку так: наберите урины в ладошку, левую ладонь поднесите к правой ноздре, закройте ее и втяните в себя урину. То же самое сделать другой рукой. 2-3 раза в день.

Воспалительные заболевания гениталий. В межменструальный

период ввести тампон, смоченный уриной, на 30 минут, через день тампон с 1% раствором мумие. И так 14 дней. В спокойный период повторить еще раз. В дальнейшем по самочувствию.

Массаж в ванне. Нагревается ванна. В нее наливается горячая вода, в которую добавляются 3-5 литров урины, собранной в течение недели, воды в 1,5-2 раза больше. Лечь в ванну и провести массаж. После этого закутаться в простыни, посидеть 1,5 часа, а затем обмыться теплой водой без мыла.

Как правило, наружное использование урины сочетается с приемом ее вовнутрь.

Запор, колит, геморрой, парапроктит. Раздельное питание, прием урины внутрь, клизмочки с уриной по 100-150 мл. При первых процедурах лучше использовать урину, разбавленную кипяченой водой в соотношении 1:1.

Мнение читателей

### Еще раз о «живой воде»

Большое спасибо, что вы пишете о лечебных свойствах урины. Я начала уриной лечить все свои болячки. У меня их был «букет»: остеохондроз, боли в позвоночнике, правая рука совсем отнималась, давление прыгало, боли в сердце беспокоили, а также печень, почки...

Начала вставать в 5 часов утра. Собирала мочу в баночку и мыла лицо, руки, шею, уши, глаза, пила три глотка. Минут через 5 — 10 умывалась чистой водой.

Если пить мочу утром натощак, она очищает организм от шлаков, гонит песок, выводит камни, чистит кровь.

Итак, как только начала применять урину внутренне и наружно, уже через неделю стали более подвижными суставы, давление перестало скакать. Во вторую неделю почувствовала себя еще лучше. Третья полностью излечила остеохондроз. Тело стало легкое.

Как-то зимой был гайморит. Врач предлагал уколы. А я сказала: «Погребую вылечиться уриной». Утром все выполняла, как раньше, только еще промывала уриной нос. Втягивала ее с руки носом, запрокидывала голову назад, чтобы урина выходила через рот. Через три недели гайморит пропал. Так что урина — прекрасный доктор, который всегда с вами.

Мне сейчас 55 лет. В ноябре прошлого года начала ходить по снегу босиком. Стала обливаться холодной водой. Да так привыкла, что если вдруг полежусь сделать это — все тело начинает болеть. А как на снег выйду босиком — все болезни в землю уходят. Хотите верить — хотите проверьте.

Адрес: 480034, Казахстан, Алма-Ата, ул. Мамина-Сибиряка, д. 29, кв. 2. Еременко Александре Васильевне.

(Это письмо было опубликовано в вестнике «ЗОЖ» № 25 за 1993 год. С тех пор мы опубликовали сотни подобных писем — прим. Ред.)



## Все это в ваших силах

Тем, кто некогда читал выпуски «Здорового образа жизни» в «Советском спорте», имя Юрия Гуцо должно быть хорошо знакомо. Профессор, доктор технических наук, завзятый путешественник, мастер спорта по борьбе самбо — он частенько бывал в редакции и постоянно участвовал в выпусках в качестве человека, который, по его собственным утверждениям, «вытащил себя с того света».

Сказано, возможно, слишком громко. Однако что правда, то правда: у Гуцо был жестокий коксартроз, и дело, особенно после вмешательства официальной медицины, дошло до того, что профессор передвигался исключительно на костылях. Именно это обстоятельство заставило его самостоятельно искать выход из создавшегося положения. Итогом этого поиска стали длительные голодания, обращение к вегетарианству, занятия йогой и бегом трусцой, издание книги «Введение в энциклопедию здоровья и долголетия», наконец, неистребимая страсть к путешествиям — на российской «Ладе» профессор объехал почти весь мир.

Именно в ту пору Гуцо разработал и свой «компьютерный тест долголетия»... Однажды оба мы оказались в качестве аккредитованных корреспондентов на зимних Олимпийских играх в норвежском Лиллехаммере. Гуцо там, помимо всего прочего, апробировал свой тест. Многие категорически отказывались участвовать в профессорских играх, ссылаясь на то, что, во-первых, им совершенно неинтересно знать, сколько они проживут, а во-вторых, они точно уверены, что при собачьей журналистской работе долго не протянешь.

Но многие и любопытствовали, и профессор был постоянно окружен возбужденной толпой. Процесс тестирования он называл обстукиванием. Своим методом он обстучал массу журналистов и пришел к выводу, что наибольший шанс прожить долгую жизнь у американцев. Лично мне он определил срок в 76 лет, за что я был несказанно профессору благодарен. Однако шутки шутками, а вопрос серьезный, ибо человечество, а стало быть, и каждый из нас проживет лишь половину срока, отведенного природой жизни. Профессор особо настаивал на этом тезисе, и я спросил:

— А почему ты думаешь, что мы проживаем в среднем половину? Кто вообще определял биологический срок жизни?

Профессор смерил меня презрительным взглядом, заметил что-то насчет «темноты» и пробелов в образовании и объяснил:

— Все это очень просто. Человек — животное, млекопитающее, а все млекопитающие подчиняются в плане долголетия одному закону: срок полового созревания, умноженный на 6-8. Человек созревает к двадцати годам. Умножь на шесть — вот тебе и срок в сто двадцать лет. Это абсолютно научно доказано, общепринято и не вызывает никаких споров среди ученых.

— Так что же укорачивает нашу жизнь?



— Тут столько факторов, что легче спросить, что ее удлиняет. Причем, знаешь, что обидно? О массе вещей, с помощью которых можно про-длить жизнь, вы тысячу раз писали в своих выпусках. Они известны многим людям. Скажем, вот ты лично слышал что-нибудь о Джалала-Нети?

— Промывание носа подсоленной водой?

— Совершенно верно. Ты выполняешь каждый день Джалала-Нети?

— Нет, — честно признаюсь я.

— Ну вот видишь. Я отстукиваю на своей «машине» «нет» и отнимаю у твоей жизни пять лет... Знаком с идеей раздельного питания?

— Безусловно.

— А питаешься раздельно?

— Пытаюсь, хотя не всегда это удается.

— То, что пытаешься, уже хорошо. В этом случае я отниму у тебя десять лет жизни, а так бы отнял все двадцать пять.

Мы сидим с профессором и играем в эту занятную игру. Скажем, простейшая вещь, которая должна быть знакома каждому едва ли не со школьной скамьи, — прием жидкостей. Принимать жидкость во время еды бесполезно, а после еды — вредно, ибо жидкость разбавляет концентрацию желудочного сока, задерживает процесс пищеварения, мешает ему. Вы спросите: когда пить? Перед едой. Профессор демонстративно по утрам за завтраком выпивал сначала чашку кофе, а уж только потом, после 10-минутной паузы, принимался за овощной салат.

— Ты чистишь язык? — спрашивает он меня.

— Нет.

— Вот видишь, долой еще пять лет жизни. Язык обязательно нужно чистить.

— Это каким же образом?

— Очищение языка — блестящее изобретение йогов. Наиболее просто его выполнять чайной ложечкой, которой скребут всю поверхность языка. Потом полощут рот. Процедура занимает одну минуту. Стоит потерять одну минуту, чтобы продлить жизнь на пять лет?

— Понимаешь, — убеждает меня профессор, — если бы люди выполняли совершенно доступные — о сложных я не говорю — мероприятия, которые в целом общеизвестны, ну, например, отказ от курения, от алкоголя, от излишнего употребления соли, чая и кофе, снижение потребления животных жиров, мяса или вообще отказ от него и так далее, то люди избавились бы от возрастных болезней, а стало быть, и продлили бы свою жизнь. Я глубоко убежден, что каждый человек может прожить сто — сто двадцать лет, люди с выдающимся здоровьем способны перешагнуть и порог 150-летия, сохраняя при этом бодрость и живой ум.

\* \* \*

Как вы, наверное, догадываетесь, материал этот был опубликован достаточно давно — аж в 24-м вестнике «ЗОЖ». Время от времени я встречался с Гуцко. Последний раз звонил ему буквально несколько дней назад:



- А я только что отбегал «пятерку», — похвастался профессор.  
— Значит, с коксартрозом покончено, — сделал я вывод.  
— Я бы так не сказал. Стоит нарушить режим, и неприятные ощущения возвращаются, но я знаю, как с ними справляться.  
— С путешествиями покончено?  
— Ничего подобного — собираюсь в Южную Америку. Это последний маршрут кругосветки.  
— А как поживают наши тесты?  
— Слушай, фантастика! Во всем мире к ним отнеслись с пониманием и интересом. Даже в Китае. А вот в России меня с этими тестами послали подальше...

Я выразил профессору соболезнования, но в душе не удивился: вот уж точно «Умом Россию не понять...».

**Анатолий КОРШУНОВ.**

Впрочем, послушаем рассказ Юрия Гуцко.

## **Пять правил на каждый день**

В моем представлении оптимальный режим поддержания здоровья состоит из ежедневного выполнения пяти жизнеобеспечивающих правил: дыхания, воды — питьевого режима, движения, питания и психологического совершенствования. Разумеется, наилучший результат гарантирует правильное выполнение каждого из пяти правил и, что не менее важно, оптимальное их сочетание.

Задуматься о «правиле пяти» мне пришлось уже на костылях, хотя, на первый взгляд, вся предыдущая жизнь, казалось, полностью соответствовала представлениям того времени о здоровом образе жизни. В школе я много занимался спортом — плавал и играл в водное поло, в студенческие годы увлекся борьбой самбо и стал мастером спорта. После завершения активных выступле-

ний на ковре продолжал каждый день бегать, отпуск проводил на спортивных базах, ел высококалорийную пищу, не забывал о свежих овощах и фруктах, овладел аутогенной тренировкой и обливался холодной водой.

Однако с определенного момента я стал замечать, что здоровье мое медленно ухудшается. То были даже не симптомы, а просто чувство, которое у спортсменов особенно обострено. Я попытался прибавлять или уменьшать дистанцию бега, «улучшать» питание, но если при этом и имели место успехи, то только временные. Положение усугублялось тем, что все обследования, пробы и анализы, проведенные в диспансерах, бесспорно, свидетельствовали о полном моем здоровье. Когда же заходила речь о внешнем виде или физических нагрузках, то у неспортивных своих свер-



стников я выигрывал лет десять. Словом, все убеждало меня в том, что мой образ жизни действительно здоровый. Падение же «количества здоровья», по терминологии академика Николая Амосова, — не более чем естественный процесс старения.

Пересмотреть взгляды меня заставил случай. Однажды во время тренировки я вдруг почувствовал боль в тазобедренном суставе. «Ладно, — подумал, — пройдет». Но боль не проходила. Наоборот, день ото дня становилась все сильнее. Обратился к врачу... Только через три года был поставлен диагноз: коксартроз — заболевание тазобедренного сустава, связанное с нарушением кровообращения и изменением хрящевой ткани в этой области. Неприятная штука.

Разумеется, я лечился. Но физиотерапия и медикаменты успеха не приносили. В одном из московских артроцентров мне предложили инъекции редкого заграничного лекарства. В результате в суставе начался воспалительный процесс, и начальная стадия коксартроза (при которой я хоть и с трудом, но продолжал бегать) за какие-то полгода обратилась в последнюю. Теперь я и ходить толком не мог, превратившись в лежачего больного.

На горизонте вырисовывалась операция. На ней настаивали известные специалисты из ЦИТО и из клиники имени Сеппо в Таллине. К тому времени я прочитал много литературы о коксартрозе и уже знал, что операция — тяжелая, а главное, гарантии на успех весьма незначительные.

Каждый в таких случаях живет в

поисках какого-нибудь чуда... Так я обнаружил вполне официальное медицинское учреждение, где профессор Ю. Николаев лечил довольно широкий спектр болезней с помощью... голодания.

«Временное воздержание от пищи, — подумал я тогда, — лучше сложной и сомнительной операции». Но, конечно же, мучили и сомнения. Ведь стоило мне полдня не поесть, как начинала болеть голова, появлялась слабость... Но выбора по сути не было. Я лег в клинику.

Впервые в жизни у меня появилось много-много свободного времени. Само собой, я начал изучать литературу о голодании — хотелось узнать, а что же со мной происходит: о лечебном питании, о йогах, тибетской медицине... Я узнал о существовании многочисленных методик поддержания и восстановления здоровья. Методики эти основаны не только на опыте многих поколений, уходящем в глубь тысячелетий, но и на строгих современных научных положениях, богатой клинической практике, а также на экспериментах добровольцев, особенно таких, состояние здоровья которых безнадёжно.

Именно из литературы и усвоил я для себя пять правил. Однако обнаружил и отсутствие единства среди специалистов в трактовке и оценке тех или иных положений. Особенно, когда речь шла о месте каждого из пяти правил в общей проблеме. То же, что проблемой этой нужно заняться, видно из целого ряда фактов.

В последние годы средняя продолжительность жизни в нашей стране падала и доходила до 65



лет у мужчин и 67 — у женщин, что значительно ниже, нежели в ряде высокоразвитых стран. Только в последний год наблюдается некоторый прогресс, который объясняется наступлением государства на такие пороки, как алкоголизм, наркомания и токсикомания; 50 процентов мужчин и 75 — женщин имеют избыточный вес, а это — предтеча гипертонии, диабета и прочих болезней века. В стране около 70 миллионов курильщиков.

Список бед можно продолжить. Но спрашивается: зло, с которым мы сталкиваемся, неизбежно? С ним нельзя бороться? В том-то и дело, что можно и нужно. Ведь в той же литературе я обнаружил данные, из которых следует, что 100 — 120 лет — вполне реальный срок человеческой жизни. Не стану сейчас говорить о необходимых мероприятиях в масштабах государства. Но каждый человек, повысив уровень своих знаний, в том числе и усвоив «пять правил», может сделать для своего здоровья очень многое.

Скажу хотя бы о себе. Пребывание в клинике Ю. Николаева совершило то самое чудо, на которое я боялся и надеяться. Я вышел из нее, не опираясь на костыли. Ну, а дальнейшее уже было делом использования полученных знаний на практике... После выхода из клиники и приобщения к «пяти правилам» миновало два года. У меня полностью прекратились боли в коленях, из-за которых приходилось долго разминаясь по утрам. Исчезли боли в позвоночнике, которые не позволяли сидеть за письменным столом более получаса. Улучшилась гибкость. Забыл о головных бо-

лях. О коксартрозе тем более. Теперь я бегаю трусцой 3 — 5 км ежедневно. Не принимаю никаких лекарств.

Размеры газетной статьи, конечно же, не дают возможности изложить в полном объеме все положения пяти правил, но на некоторых из них я хотел бы остановиться, чтобы показать привычные заблуждения здорового человека.

К примеру, как правильно пить воду? Выяснилось: лучше всего — до еды. Минут за 30. Почему? В любом учебнике физиологии написано, что на 12-метровом пути желудочно-кишечного тракта вода усваивается только в конце пути — стенками толстых кишок. Причем вода довольно быстро проходит все расстояние и усваивается за 5 минут. Так вот, если пить сразу после еды, то вода просто-напросто растворит желудочный сок. Кстати, отнюдь не случайно на курортах, где применяются в лечебных целях минеральные воды, пьют их обязательно натощак. Предвижу вопрос: «А как же в таком случае десерт, то есть компот?». Да никак! Не более чем мода, пришедшая в Россию из Франции, и элементарное нарушение физиологических законов.

Конечно, я лишь поверхностно коснулся вопроса применения воды в целебных целях. Здесь существует целая наука. Вода — удивительный источник здоровья. Увы, мы пьем из него слишком редко и мало и, главное, неумело.

Но у воды есть еще одно замечательное свойство — способность быстро восстанавливать электрический потенциал тела. О наличии такого потенциала под-



робно писал в своей книге «Активное долголетие» академик А. Микулин. Дело в том, что ноги и руки находятся под отрицательным потенциалом по отношению к голове. Причем разность потенциала составляет всего 1,5 — 2 вольта. Однако по многим причинам (ну, скажем, одежды) в течение дня происходит изменение потенциалов. Говоря упрощенно, наша внутренняя «электростанция» оказывается разрегулированной. Между тем, под ее управлением находится львиная доля (до 95 процентов) обменных процессов, которые постоянно идут в организме. Выход из строя «электростанции» и приводит вдруг к резкому и, казалось бы, ничем не обоснованному ухудшению самочувствия. Так вот, душ или купание буквально сразу же восстанавливают потенциал, снижая статическое электричество. Потому столь благотворно и влияние водных процедур.

В пяти правилах, которых я придерживаюсь, одна из ведущих ролей принадлежит, разумеется, питанию. Не знаю, как вы, а я до той самой поры голодания в клинике питался неправильно. Из литературы, которую я изучил, следовало, что существуют лишь четыре генеральные системы питания: так называемый общий стол, официально — № 15, согласно которому здоровому человеку можно есть все виды продуктов в любом сочетании. Затем диетическое питание, при котором часть продуктов, время приема и количество пищи лимитированы. Молодежь вегетарианство. В нем воспрещаются мясо и рыба, но не возбраняется потребление молочных

продуктов и яиц. Наконец, старовегетарианство, исключаящее любую пищу животного происхождения.

Внутри этих систем можно обнаружить значительное количество эмпирических или научно разработанных режимов, как бы ответвлений от основных направлений. Скажем, раздельное питание, питание овощными и фруктовыми соками, сыроедение, монопитание (при котором какое-то время едят только один вид продуктов) и так далее. Интересны веками отработанные направления питания у каждого народа. Например, православное питание. Согласно ему, в течение года существует четыре больших поста плюс среда и пятница еженедельно. В сумме это дает примерно полугодовой пост. Или возьмите пятиразовое питание йогов в строго установленное время: в 7 час. 15 мин., 9 час. 30 мин., 12 час. 00 мин., 15 час. 15 мин., 19 час. 15 мин. Йоги, кстати, придерживаются старовегетарианства, но с добавлением молока.

Перечень различных видов питания можно было бы продолжить. Но и приведенного списка вполне достаточно, чтобы понять, насколько сложно простому смертному самостоятельно выбрать для себя тот или иной рациональный режим. Тем более, что до сих пор не существует единой точки зрения по вопросам оптимального питания. Вегетарианцы отстаивают свои позиции, «мясоеды» — свои. Однако все диетологи во все времена согласны в одном: соотношение белков, жиров и углеводов в пище должно



примерно соответствовать формуле 1:1:4. Кроме того, в пищу должны входить такие витамины, как С, групп В и РР, а также витамины А, Е, К, Д и вместе с ними 28 различных микроэлементов или их соединений.

Но есть и спорные моменты. Скажем, диетологи и по сей день спорят относительно количества белка, ежедневно необходимого человеку. Согласно одним утверждениям достаточно 20 граммов, согласно другим — 120 и даже более. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), специально изучавшая этот вопрос, пришла к выводу, что средняя норма должна равняться 40 граммам.

Другой спорный вопрос, касающийся белка, это необходимость употребления восьми незаменимых аминокислот. При младовегетарианстве и тем более при системах, содержащих мясо, полный набор таких аминокислот гарантирован. Однако исследования приверженцев старовегетарианства показывают, что проблему незаменимых аминокислот решает употребление злаковых и бобовых в соотношении 4:1. При этом все диетологи дружно утверждают, что человек потребляет пищи в два, а то и в три раза больше, чем ему необходимо.

Испробовав безуспешно две системы из четырех, я лично остановился на вегетарианстве. Добавил по совету Юрия Сергеевича Николаева еженедельное однодневное голодание. Раз в год — двухнедельное. Исключил из меню сладкое, соленое, острое. Сократил объем пищи до 1,5 кг в день.

Назвав бег, я, конечно же, далеко не исчерпал все виды двигательной активности. Не стану задерживаться на этом правиле, ибо речь о нем идет в каждом выпуске «ЗОЖ». Ходьба, велосипед, плавание, лыжи — все упражнения хороши. Мне, между прочим, в клинике пришлось начинать со статических и только со временем соединить их с упражнениями динамическими.

Можно было бы написать и целую главу о правиле дыхания. Известно: человек может прожить без еды 240 дней, без воды — 6, без воздуха — всего 5 минут. В нашем организме нет никакой системы для длительного накопления кислорода. До наступления урбанизации человек в буквальном смысле этого слова жил на свежем воздухе. Сейчас мы большинство своего времени проводим в квартирах. Между тем исследования показывают, что самый вредный, с низким содержанием кислорода воздух не на забитой даже автотранспортом улице, а... на вашей кухне. Вот почему возьмите за нерушимое правило ежедневно совершать как минимум часовую прогулку на свежем воздухе. И, конечно же, полезно освоить несложные дыхательные упражнения, предположим, из системы Александры Николаевны Стрельниковой (газета об этой системе рассказывала 26 октября 1986 года). Я, например, взявшись ежедневно выполнять несколько простых и не отнимающих много времени дыхательных упражнений, уже через два месяца почувствовал их благотворное влияние.

Наконец, о психологическом настроении. Я лично освоил азы ауто-



генной тренировки, будучи еще спортсменом. Но пропаганда психологической культуры среди населения у нас, к сожалению, поставлена из рук вон плохо. Подавляющее большинство людей, если и слышали об аутотренинге, то не имеют никакого понятия на тот счет, как его применять. Психологов же, которые могли обучить людей тому, как вести себя в той или иной жизненной ситуации, крайне мало. И путь здесь я вижу только один — самообразование. Овладение простейшими навыками психотерапии, возможности которой поистине огромны. Скажем, осмысленный прием пищи во много раз полезнее глотания ее на ходу или за чтением газеты. Вера в благотворное воздействие физических упражнений во сто крат повышает их эффективность. Умение сдержаться иной раз предот-

вращает катастрофу в конфликтной ситуации. Примеры здесь можно приводить до бесконечности.

Итак, я познакомил вас с пятью правилами жизнеобеспечения. Напомню их: дыхание, водно-питьевой режим, питание, двигательная активность и психологическое совершенствование. Надо заметить, что использование каждого из правил в той или иной ситуации может иметь противопоказания. Искусство здорового образа жизни сводится в таком случае к достаточно сложной проблеме поиска удачного взаимосогласования набора приемов из этих правил применительно конкретно к каждому человеку. Проще это означает: старайтесь познать себя и ищите, взяв на вооружение пять правил, свою концепцию здоровья.

## **Каждый может выбраться из беды сам**

Прежде всего к голоданию нужно подготовиться морально и физически. Сначала необходимо тщательно изучить доступную литературу по лечебному голоданию и, самое главное, по технике выхода из голода. Последнему надо уделять особое внимание. Прервать голод можно всегда, однако уже после трехдневного голодания, не говоря уже о более длительных сроках, неправильный выход из голода смертельно опасен.

Специалист по лечебному голоданию — профессор Юрий Сергеевич Николаев рассказывал случай, когда пожилая дама, больная

артрозом коленных и голеностопных суставов, самостоятельно провела двадцатидневное голодание на воде и, отметив в своем дневнике полное исчезновение болей в суставах, начала выход из голодания не с питья разбавленного процеженного овощного сока, а с питья куриного бульона. Было зафиксировано белковое отравление, которое не удалось остановить, и ее самолечение закончилось смертью. Нужно совершенно четко понимать, что делаешь, и стремиться к строгому соблюдению правил лечебного голодания.

Первое голодание длительнос-



тью более трех дней намного безопаснее проводить под руководством людей, многократно голодавших самостоятельно.

Итак, рассмотрим первый вариант, когда вы сознательно решили начать голодание без руководителя. Попробуйте, не меняя ритма жизни, вначале на день или два, а еще лучше — и на неделю, перейти на питание, в котором отсутствуют белки животного происхождения. Как правило, наряду с улучшением самочувствия, особенно после недели соблюдения такой диеты, появляется устойчивое чувство голода, которое сигнализирует о полезном повышении щелочности крови и уже является симптомом начала очищения организма. Острое, соленое, сладкое необходимо исключить из рациона.

Когда уверенно овладеете хотя бы трехдневной вегетарианской диетой, можно попробовать раз в неделю пропустить ужин и следующий за ним завтрак. Многие рекомендуют в этот день на ночь принять растительное слабительное. Утром рекомендуется сделать Вamana Дхоути (промывание желудка) и (или) очистительную клизму, используя настои ромашки, лимонный сок и т.п. Клизмы рекомендуются особенно тем, у кого начинает болеть голова. Непременное условие: пить во время этого голодания только воду. Не следует считать «водой» соки, компоты, минеральные воды и т.п. Я стремлюсь пить дистиллированную, а если ее нет, то кипяченую воду.

Классический выход из 24-часового голодания предусматривает в течение полудня питье процеженного овощного сока, смешанного с водой в соотношении 1:1,

по 100-150 г через каждый час. Такие профессионалы, как Уокер, Николаев, и другие считают свежеприготовленный морковный сок идеально подходящим для такого случая. Ряд авторов, ссылаясь на то, что печень является депо витамина А (каротина), не рекомендуют морковный сок. Они полагают, что избыточное количество каротина является большой нагрузкой для печени, и называют это «ударом по печени».

На себе я проверял очень много видов соков при выходе из одно- трех- и многодневного режимов голодания. При выходе из голода на морковном соке я ни разу не зафиксировал «удара по печени», тем более, что его признаки в литературе не описаны. Однако неразумно игнорировать такого рода предупреждения, тем более, что они иногда встречаются и в литературе по йоге. Поэтому я остановился на огуречном соке или на процеженной смеси огуречного и морковного соков в соотношении 1:1, разбавленных наполовину водой. Второй сок мне кажется более вкусным.

В литературе часто вместе с морковным запрещают использовать виноградный и персиковый соки. Могу подтвердить, что персиковый и виноградный соки я хорошо переносил только разбавленными на 3/4 водой. Фруктовые соки для выхода из голода хуже, чем овощные. Но процеженный апельсиновый сок, разбавленный водой, вполне подходит для этой цели.

Рекомендуемые некоторыми авторами томатный или яблочный соки запрещены к употреблению диетами Дзэнь-буддизма, и к этому древнему учению следует при-



слушаться. Действительно, стоит ли голодать на дистиллированной воде, чтобы потом, уже на выходе из голода, принять повышенную дозу щавелевой кислоты, содержащейся в томатах, избыток солей которой мы пытались вывести из суставов голоданием?

На второй и третий день питание в течение суток желательно составить из вегетарианской пищи (злаков, овощей, фруктов). Лучше исключить соленое, острое, сладкое, кулинарные изделия, стараясь тщательно прожевывать пищу и предпочитать сырые продукты вареным и жареным.

Освоив 24-часовое голодание, переходите к 36-часовому. Оно так же абсолютно безопасно. Его можно проводить без наблюдения врачей и специалистов. Кстати, тот, кто способен раз в неделю голодать 36 часов, за год будет иметь в активе 78 дней голода.

Важно подчеркнуть, что 24- или 36-часовое голодание на воде раз в неделю можно провести совершенно незаметно для окружающих. Это особенно подходит тем, кто начинает «новую» жизнь, хотя правильнее было бы сказать более здоровую, но боится потерять друзей и знакомых, которые могут не принять его опытов и даже осудить за «ходьбу в строю не в ногу».

Мой опыт голодания раз в неделю на протяжении от трех до восьми месяцев подряд показывает, что к концу третьего месяца явно улучшается общее состояние, резко уменьшаются постоянные боли, а иногда проходят и временно возникающие.

Восьмимесячный период с одnodневым голоданием в неделю приводит к явному улучшению

здоровья среднестатистического человека.

После того, как вы освоили 36-часовое голодание, можно перейти к трехдневному.

Его следует начать с трехдневного питания тщательно прожеванной вегетарианской пищей или питания соками. Во время голодания утром и вечером можно делать очистительные клизмы (особенно при плохом самочувствии). По утрам желательно проделать очищение желудка водой.

Все три дня голодания можно выполнять обычный комплекс физических упражнений (за исключением поднятия тяжестей), стараться как можно больше гулять (не менее двух-трех часов), обращая внимание на дыхательные упражнения. Очень полезны в этот период массаж, водные процедуры. Установлено, что во время голода практически невозможно простудиться.

Для некоторых трехдневное голодание — тяжелое испытание. В этом случае, если не помогают водные процедуры, прогулки на свежем воздухе, клизмы, промывания желудка, лучше голодание прекратить. Очень умеренная паровая ванна практически всегда значительно улучшает состояние при трехдневном голодании и позволяет успешно завершить его.

Выход из трехдневного голодания более сложен, чем из полутрехдневного. Первый день питание также состоит из соков, о составе которых я уже рассказывал. Первый прием: 50 г сока, разбавленного 50 г воды. Через полчаса: 100 г, разбавленного 100 г воды. Еще через час: 100 г сока, смешанного с 50 г воды. Четвертый прием еще через час: 100 г чистого сока; еще



через час: 150 г чистого сока. Далее с периодом в 1 час пить 150 г сока до конца дня.

На второй день до обеда пить сок по 150 г каждый час. На обед — сырые протертые овощи или каши на воде без соли из любой размолотой крупы, например, гречневой. На ужин — обычная каша на воде с небольшим количеством растительного масла и овощей.

На третий, четвертый, пятый и шестой дни — вегетарианская диета.

Если однодневное голодание является профилактической процедурой, то трехдневное голодание — это мощная лечебная процедура, составляющая первую характерную стадию лечебного голодания, называемую «пищевое возбуждение». В этот период нормальными являются ряд признаков, которые надо знать и к которым надо относиться спокойно: могут раздражать любые сигналы, связанные с пищей, иногда ухудшается сон, повышается раздражительность, у некоторых падает настроение; благодаря очищению желудочно-кишечного тракта в первый день вес падает на 1-1,5 кг, во второй — на 0,7-1,2 кг, в третий — на 0,7-1,0 кг; жажда обычно велика, пульс немного учащается, артериальное давление обычно мало меняется или немного нормализуется как при повышенных, так и при пониженных давлениях; у некоторых с каждым днем нарастает физическая слабость, которая снимается водными процедурами, массажем, движением, баней, статическими и динамическими упражнениями или даже умеренным бегом.

В конце первого, иногда на вто-

рой день гликоген печени будет полностью использован, и с наступлением ацидоза появляется запах ацетона изо рта, язык покрывается налетом, который желательно очищать ложкой, а рот полоскать раствором соды с солью в воде, настоями трав.

Это нормальное явление, поскольку во время голода очищение организма активно идет и через рот. При трехдневном голодании (если оно не первое) к концу третьего дня обычно слюна из горькой превращается в сладкую, самочувствие резко улучшается, наступает так называемый ацидотический криз. Например, мой многолетний опыт показывает, что только тщательно подготовленное трехдневное голодание, проведенное в хороших условиях, позволяет на третий день, а то и раньше, пройти момент ацидотического криза, то есть полностью перейти на внутреннее питание, когда усвоение жиров идет за счет сахаров, вырабатываемых внутри организма.

У многих же ацидотический криз может наступить на шестой или даже на десятый день голодания. Кстати, ни одно голодание не похоже на другое. Это зависит и от сезона, и от количества уже проведенных голоданий, от условий проведения, от времени и качества подготовки и многих других условий. Важное значение имеет настрой на удачное проведение голодания, глубина представлений о его процессе и ожидаемых результатах.

При переходе на внутреннее компенсированное питание, называемое эндогенным, артериальное давление, как повышенное, так и пониженное, приходит в норму.



значительно улучшается общее самочувствие, уменьшается чувство физической слабости, появляется бодрость, повышается настроение, исчезают обострившиеся до этого момента сопутствующие заболевания, начинает очищаться язык, становится лучше цвет лица, уменьшается запах ацетона изо рта, тоны сердца становятся звучными, пульс редким, суточные потери веса становятся минимальными: 100-130 г. Однако у большинства эти улучшения протекают волнообразно, причем положительные явления бывают вначале непродолжительными, затем удлиняются.

Общая стратегия здесь выглядит таким образом. Циклические неинтенсивные нагрузки, например, длинные прогулки с отдыхом полезны. Резких интенсивных физических нагрузок, например, подъема тяжелых вещей, даже резкого перехода из лежачего положения в вертикальное, следует избегать.

Зато третья стадия — идеальный период для внутренней и внешней психотерапии, самогипноза и гипноза, изучения и совершенствования техники медитаций. Не случайно поэтому голод предшествует серьезным религиозным посвящениям. Не случайно и Пифагор, и другие греческие школы использовали именно третью стадию голода от 10 до 40 дней для повышения уровня активности мыслительной деятельности.

Существует несколько объективных показателей, указывающих на необходимость завершения лечебного голодания: очищается язык — он становится розовым, появляется аппетит, немного ухудшается сон, появляются сновидения, усиливается раздражитель-

ность, слабость, может начаться повышение артериального давления и учащение пульса. Как я упоминал, во всех случаях общая потеря массы тела не должна превышать 20-25 процентов. В этом случае рекомендуют прекратить голодание даже до появления естественных признаков, хотя в литературе описаны случаи лечебного голодания с потерей до 40 процентов массы.

Некоторые специалисты считают, что при любых болезнях голодание должно быть доведено до естественного завершения, то есть проводиться в сроки от четырех до семи недель, и только опасные симптомы оправдывают прекращение голодания. Другие же считают, что постепенные, повторяемые, например, один раз в три месяца, циклические голодания продолжительностью от трех до десяти дней, правильная диета и здоровый образ жизни приведут к такому же результату, но с меньшими потерями.

Противники голодания отождествляют его с истощением организма. Они считают, что голодание ослабляет сердце, вызывает атрофию желудка или, наоборот, переваривание желудка собственным желудочным соком, вызывает авитаминоз и разрушение зубов, понижает сопротивляемость организма болезням, вызывает ацидоз, страх голодной смерти и т.д. Особенно популярно ошибочное мнение, что во время голода желудок съедает сам себя. Голодание — идеальный лекарь.

Вот, например, список болезней, с которыми удалось справиться пациентам М. Итчена в его клинике: высокое кровяное давление, колит, свищ, анемия, геморрой, ар-



трит, бронхит, болезни почек, доброкачественные опухоли, болезни сердца, сенная лихорадка, зоб, пиорея, желчные камни, рак, рассеянный склероз. Причем эффективность излечения или значительно-го улучшения составляла 92 процента.

В. Эстер приводит данные о 155 пациентах. Среди 31 вида болезней были: язвы, опухоли, туберкулез, болезнь Паркинсона, рак, бессонница, желчные камни, эпилепсия, болезни сердца, колит, сенная лихорадка, бронхит, астма, артрит. Продолжительность самого короткого голодания — 6 дней, самого длительного — 56 дней. В 75 процентах случаев продолжительность голодания была ограничена финансовыми затруднениями пациентов или недостатком времени. Тем не менее из 155 пациентов 115 полностью выздоровели, 31 — частично, и только 12, то есть всего 7 процентам, голодание совершенно не помогло. Девяности три процента эффективности — какая еще система может этим похвалиться!

Все без исключения специалисты отмечают 100-процентное излечение от венерических и половых расстройств у мужчин и женщин, включая бесплодие.

Синклер собрал статистические данные о 117 больных, которые проводили голодание без врачебного контроля. Общее число циклов лечебного голодания у них составило 277, среди них 90 голоданий продолжительностью более 40 дней, 6 голоданий — более 30 дней, остальные — менее четырех дней; 100 пациентов из 117 сообщали о полном выздоровлении или улучшении состояния, что составляет 85 процентов.

Из сотен ревматиков, прошедших голодотерапию, только трою

не выздоровели, по данным Шелтона. Хронический, не очень запущенный туберкулез, как утверждает Шелтон, излечивается всегда. Голодание полезно всем больным со злокачественным малокровием. Бегер указывает, что из 101 больного этой болезнью только у восьми состояние ухудшилось.

Де Фриз утверждает, что он вылечивает голодом полиомиелит с вероятностью 98 процентов.

Смертность больных во время лечебного голодания чрезвычайно низка. Особенно она маловероятна во время самого голодания. Большинство смертельных исходов регистрируется во время неправильно организованного выхода из голода. Надо не забывать, что к голоданию часто обращаются как к последнему средству, перепробовав все доступные методы лечения. Многие бывают уже близки к смерти, когда начинают голодание.

Вероятность смертельного исхода при голодании оценивается в 0,5-0,7 процента. Это значительно ниже, чем при лечении тех же болезней общепринятыми средствами.

Заканчивая, хочу отметить, что метод лечебного голодания — единственный метод лечения, где не лечится конкретная болезнь, а организм в целом приводится в нормальное состояние. Причем главным врачом здесь служит ваш личный врач — гипоталамус, как никто другой, знающий, что вредно, а что полезно именно вашему организму.

Как переход на питание за счет внутренних резервов организма так и переход к обычному питанию сопровождаются сложными перестройками в организме. Желудочно-кишечный тракт во



время голода теряет свою способность переваривать пищу обычным образом. Я уже упоминал, что во время выхода из голода намного больше проблем, чем во время его проведения. Вопреки общепринятому мнению, процедура голодания — это не подвиг исключительно волевых людей, подвергающихся смертельной опасности, а всего лишь общедоступный и довольно легкий метод омоложения организма.

Другое дело — выход из голода. Мне кажется, что именно здесь требуются и воля, и довольно серьезные знания в области диетологии, а самое главное, способность понять, что питание, которое привело к необходимости лечиться голодом, необходимо сменить на рациональное.

Общим ключом к выходу из голода являются два правила:

— время выхода из голода должно быть равно двойному сроку голодания;

— обязательным условием является выход на овощных или фруктовых (что хуже) соках. Чем медленнее увеличивать объемы соков и в дальнейшем пищи и чем дольше избегать продуктов животного происхождения, соленого, сладкого и острого, а также пищи промышленного изготовления, тем лучше.

Приведу примерное меню, которое может служить ориентиром при выходе из голода. Количество пищи можно варьировать в небольших пределах. Оставаться же на каждой новой ступени этого меню можно значительно дольше, чем указано. Например, трехдневный выход на соках можно растянуть и на 7 дней.

Первый день: лучше выходить на процеженном соке, например, огу-

речно-морковном, разбавленном наполовину или даже больше водой. Состав и вид соков мы обсуждали при выходе из трехдневного голодания. Общий объем соков составляет около 500 миллилитров.

Второй день: объем соков увеличивается до 1 литра. Используется только процеженный сок, лучше, если он разбавлен на 25 процентов водой.

Третий день: 1,0-1,2 литра не процеженных соков.

В четвертый и пятый дни можно начать употреблять твердую пищу. В ее состав входят: 500 г соков, 500 г тертых фруктов и 500 г тертых овощей, 200 г каши из дробленой крупы на воде. Общая масса около 1,7 кг.

В шестой и седьмой день количество пищи может быть увеличено до 2,0-2,2 кг; можно добавить 10 г меда, увеличить объем отварных каш из мелкодробленой крупы.

На восьмой, девятый и десятый день в овощной винегрет добавляются отварные морковь, свекла, сырая капуста, 15 г растительного масла; общая масса такого винегрета около 0,5 кг; можно употреблять до 30 г меда.

На одиннадцатый — пятнадцатый день добавляют белки, углеводы и жиры растительного происхождения, например, 100 г орехов, 60 г меда, 30 г масла. В целом в этот период можно перейти на раздельное питание по старовегетарианской диете.

После пятнадцатого дня выбор диеты зависит от убеждений, вкусов и привычек. Тем не менее двойной срок голодания необходимо выдержать на вегетарианской пище.



## Непонятый и отвергнутый

Несколько месяцев назад мы получили письмо от него из Америки. Оно было полно обид на руководителей советского здравоохранения и ученых-медиков. Мы долго думали: публиковать это письмо или нет? В принципе в нем не содержалось ничего практически полезного для читателей — и решили не публиковать. А потом конверт с адресом затерялся в куче макулатуры.

А узнали мы о Тищенко так. В редакцию вестника пришла москвичка. Сказала, что из Симферополя. Ездила к Тищенко. По поводу рака. Адреса его не знала. Спросила на вокзале. Первый же встречный его назвал: «Степана Разина, 12». Девушка пришла по адресу и обнаружила крохотный, ветхий домишко. Было раннее утро, но у домика уже стояла солидная очередь. Тищенко принимал всех. Принял и нашу москвичку, обстоятельно обсудив с ней все ее проблемы. Именно она и передала нам его обращение жителям России. Оно было очень длинное, и мы опубликовали материал с большими сокращениями.

### К гражданам России

**Дорогие соотечественники!**

По роду занятий я астрофизик и фитотерапевт — самостоятельно занимаюсь теоретической физикой и астрофизикой.

Однако основной мой труд на сегодняшний день — это фитотерапия в области онкологии. Новый закон физики позволил мне открыть причины и тайну образования раковой опухоли. Тайна эта открылась мне как физику, но медик во мне подтвердил верность открытия. Кстати, мне удалось полностью распечатать механизм лучевого поражения, что позволило выдать пострадавшему населению полный комплект препаратов, излечивающих от лучевой болезни, и дать практическую рецептуру по онкологии. Киевский «Радио-Проминь» сообщает, что ученые Киева нашли средство по лучевой, и передает мою рецептуру без зазрения совести.

Впервые в мире я начал восстанавливать сосудистую систему и дал по Республиканскому телевидению Украины и Центральному ТВ бывшего Союза новую рецептуру по неизлечимым в мире заболеваниям. Более 40 газет СНГ печатали мои работы по раку.

Минздрав Украины знает безнадежных больных, излеченных мною.

Ко мне едут со всех концов страны, но никто не дал мне возможности принимать больных в нормальных человеческих условиях.



Летом по 40—70 человек изнывают от жары под воротами моей трущобы. Осенью и весной они мокнут под дождем, а зимой перемерзают, что не служит к их пользе.

Моя жизнь — это по 8—14 часов ежедневного стояния на немеющих ногах у ломающегося компьютера.

Стойкое нарушение кровообращения — плод моей неимоверно тяжелой работы. Раньше мне и в голову не приходило, что существует стоячая каторга, — приходилось ежедневно, месяцами, стоять по 14—19 часов в сутки, — я слышал о такой пытке в концлагерях. И это — более двух лет подряд. Да и сейчас не лучше... Без малейшей поддержки со стороны государства, в трущобе, без намека на удобства (нет даже воды), без необходимой телефонной связи, оторванный от мира, забитый чужим горем и непосильной работой, я тяну бурлацкую лямку, на конце которой — онкобольные огромной страны.

Никто не приезжает ко мне с добрыми вестями — все привозят свою скорбь, болезнь или известие о болезни, прося и требуя помощи. Люди, приехавшие ночью, чуть свет стучат в окна, не интересуясь, как поздно ты лег спать, спят ли дети (их у меня трое, старшему 4,5 года), как ты себя чувствуешь...

Обладая сильным научным потенциалом в разрешении поднятых мною тем на уровне практической реализации задумок, я оказался на грани слабости. К такому тяжелому заболеванию, как рак, надо подходить со всех сторон, используя несколько щадящих реабилитационных методик одновременно. Слишком сложна и коварна эта комплексная болезнь, в состав которой входит несколько тяжелейших недугов, тотально поражающих организм.

Мне удалось решить эту комплексную задачу, но практически я использую только методы фитотерапии, чего, несмотря на положительные результаты, явно недостаточно. На решение других профильных задач в этом сложном комплексе необходимо время, силы, техоснащенность, — иначе говоря, поддержка, потому что в одиночку решить эту проблему очень трудно — нет ни времени, ни сил, ни средств.

Крайне гнусное в нашей системе то, что в ней узаконено беззаконие — воровство наукоемких тем подонками от науки. И это — норма наших дней. Эти научные мертвецы никогда не сдадут своих позиций. Это корни злой системы. Более того, перехват наукоемкой информации у нас в стране принял организованный характер. Я написал Кравчуку письмо. Говорят, он читал его, но все осталось без изменений.

Измученный мерзкими порядками, обращаюсь к России с просьбой поддержать мои научные разработки и дать возможность отстоять свои авторские права на научном, интеллектуальном и морально-правовом уровне.

Валерий ТИЩЕНКО.



## Из практики целителя

Кроме обращения мы получили и тоненькую книжечку, изданную на Украине небольшим тиражом. Во вступительной части Тищенко размышляет о происхождении рака. Его мысли сложны и вряд ли будут понятны простому читателю. Тищенко выделяет три причины возникновения рака. Первая — это дегенерация клеток вследствие кислородного голодания. Причина этого голодания — поражение сосудистой системы.

Вторая причина — это воздействие на клетки химии, что ведет к ослаблению иммунной системы и еще более стремительному росту инфекции.

Третья причина связана с поражением биополярной матрицы. Именно в результате этого поражения возникает лучевая болезнь.

Выделив три причины, Тищенко пишет: «Самое простое народное средство, приостанавливающее рост новообразований, — употребление собственной мочи, которое без применения химии, лучевой терапии, операций значительно улучшает состояние больного. Снимаются воспалительные процессы, приостанавливается рост раковой опухоли и, в конечном счете, увеличивается срок жизни больного. Известны многочисленные случаи, когда люди с пораженными легкими, печенью, желудком жили от восьми до пятнадцати лет, употребляя для лечения только мочу.

Особое внимание хотелось бы обратить на лабораторный керосин крекинговой очистки. Фракция, выделенная при 300°C, очень качественно изменяет состояние онкобольного в лучшую сторону: восстанавливается аппетит, улучшается сон, приостанавливается рост опухоли, уменьшаются боли. Известны случаи полного выздоровления.

Применение сосновой (еловой) хвои избавляет от заболеваний

сосудистой системы: дистонии, облитерирующего энтерита, рассеянного склероза, прогрессирующей атрофии мышц, отслоения сетчатки глаза, пиелонефрита и многих других».

Повторимся: теоретические выкладки Валерия Тищенко касательно теории происхождения рака очень спорны. Да они, наверное, ничего не дадут обыкновенному читателю, который хочет знать лишь одно: как уберечься от рака или как бороться с ним, если таковой уже возник. Послушаем в этом случае еще раз Тищенко:

«Бесконечные болезни, нахлынувшие на нашу Землю, имеют свою причину. Прежде всего хочется отметить, что наша жизнь ненормальная, перегруженная всевозможными ненужными заботами, отнимает невероятно много времени, и если остановиться на этой мысли и поразмыслить, то приходим к очень печальному выводу: наше время, нашу жизнь мы тратим впустую, вместо того, чтобы жить полноценно. Бесконечные заботы не позволяют нам уделять себе, своему здоровью, своей се-



мые, своим детям должного внимания.

Это с одной стороны.

С другой: наше питание, воздух, вода — все это пропитано разрушающими наш организм ядами. От радионуклидов до нитратов, от радиационного фона до загубленного мерзкими выбросами воздуха — вот что мы имеем на сегодня вместо нормальных человеческих условий.

Одна из причин наших болезней — это продукты, которые мы покупаем на прилавках наших магазинов.

Давайте возьмем один из них — вареную колбасу. В зависимости

от сорта в ней от 5,5 до 8 граммов нитратов на 10 кг веса. Зачем в колбасе нитраты? Кто, где и когда во все времена на Земле клал в пищу разрушающий клетки химпрепарат? Разрушенная клетка теряет свою функцию, гибнет иммунная система — начинаются воспалительные процессы, гибнет сосудистая — дело идет к раку.

Сейчас онкозаболевание стало нормой жизни. Норма смерти стала нормой жизни. Предонкологические заболевания захлестнули наши судьбы.

И вот при такой неутешительной картине все же хочется помочь делом».

## **О ПОЛЕЗНОМ**

**ФИБРОМЫ.** Отличное средство от них — свежий корень аира, протертый на терке. 3—4 раза в день надо съедать за час до еды по столовой ложке. Одновременно заварить чистотел майский из расчета — столовая ложка на 0,3 литра воды, довести до кипения, настоять в теплом месте 6—8 часов и на ночь, воспользовавшись кружкой Эсмарха, прокапать, оросить, сделав медленную подачу в течение 1,5 часа. Делать это надо в течение месяца-полтора. Процедура трудоемкая, но эффективная.

**МИОМЫ.** Отличное средство при миомах следующее:

алоз (5 лет) — сок 50 граммов;  
мед из разнотравья — 50 граммов;

викалин (тот же аир) — 2 таблетки.

Викалин измельчить, сделать смесь, настоять 5 дней и принимать по столовой ложке за прием 3—4 раза в день за час до еды.

## **И ПРОСТОМ**

Эффект положительный.

**МАСТОПАТИЯ.** Хорошо помогает сироп, сделанный из бузины. Есть два сорта бузины, известные нам. Это — бузина травяная. Она ядовита и кисточка с ягодами обращена кверху. Есть бузина черная. В отличие от бузины травяной она растет кустом, и кисточки ягод у нее свисают книзу. Готовят их одинаково. В конце августа или в начале сентября ягоды собирают, промывают и просушивают. Затем укладывают слоями в 3-литровый баллон: слой сахара — 1,5 см и такой же слой бузины. И так — доверху. Закрыв капроновой крышкой, ставят на открытом месте на сутки, после чего помещают в холодильник на 6-8 суток. Наблюдать, чтобы сырье не начало скисать — при недостаточном холоде сверху появляется белая пенка. Через 6—8 суток отжать, процедить и снова поместить в холодильник. Принимать утром



и вечером за час до еды по десертной ложке, запивая водой.

Скажу, что не все одинаково переносят этот сиропчик. Многим от него по-настоящему дурно, но он лечит мастопатию. Одновременно этот сироп хорошо очищает кровепотоки — сосудистую систему. Этот рецепт относится к черной (кустарниковой) бузине.

Сироп из травяной бузины принимают по другой схеме: за 0,5 часа до еды выпивают 100 г талой или дистиллированной воды, а через час после еды — столовую ложку сиропа, и так — 3 раза в день. Курс лечения осенью — 45 дней, повторить в мае — 30 дней. Однако есть случаи, когда входили в курс осенью и выходили только тогда, когда уплотнение рассосалось.

Одновременно можно делать следующие процедуры. Это — три самостоятельных средства, каждое из которых показало себя весьма результативным.

**Ржаной хлеб** оборачивают сырой марлей и кладут в духовку, чтобы он пропарился.

Когда марля высохнет, его вынимают, разламывают надвое и прикладывают к уплотнению. Конечно же, хлеб не должен обжигать тело. Держать, пока остынет. Это можно делать утром и вечером.

**Лабораторный керосин крекинговой очистки.** Намочить тампон и на 20 минут приложить к больному месту (делать один раз в сутки).

**Красная столовая свекла.** Протереть на терке, собрать в марлю и приложить к больному месту на 40 минут.

Сахарную свеклу протереть на

терке, добавить 5 частей меда (разнотравье), поместив на капустный лист, прикладывать к груди на 40 минут 2—3 раза в день.

**Тыква** — прекраснейшее средство от мастопатии. Свежую тыкву измельчить и прикладывать к уплотнениям 2—3 раза в день, держать по 40—60 минут.

**Щитовидная железа.** При лечении щитовидной железы рекомендую употреблять в пищу щавель. Конечно, чем больше — тем лучше. Хорошо также использовать и корни щавеля (имеется в виду щавель огородный). Также на правую руку необходимо надеть своеобразный «браслет» из очищенной красной медной проволоки толщиной до 2—3 мм. Этот браслет должен иметь 7 витков — 6 полных и седьмой, состоящий из двух половинок. Его можно закрепить трубчатым бинтом. Носить постоянно: и днем, и ночью.

Действие этого «браслета» очень интересно, но описать его здесь нет возможности — это чисто научное истолкование. Медь как лечебное средство изучена очень мало, но, как видим, она решает неразрешимые проблемы лечения — от щитовидной железы до рака. Однако должен заметить, что медь не всем подходит: при панкреатите, от нее могут начаться боли в поджелудочной железе. Опасна медь при больных почках.

**Хвоя сосны.** Применяется при миопатии, рассеянном склерозе, облитерирующем энтертерините, сердечно-сосудистых заболеваниях, дистонии сосудов головного мозга, контрактурных судорожных состояниях, атрофии главно-



го нерва, отслоении сетчатки глаза. Является также профилактикой 90 процентов всех заболеваний земного шара, в том числе рака — полностью восстанавливает сосудистую.

5 столовых ложек мелко измельченных иголок сосны (этого года от весны до весны) плюс 2 столовые ложки измельченных плодов шиповника плюс 2 столовые ложки луковой шелухи — на 0,8—1 л воды, довести до кипения, варить на медленном огне 10 минут, настоять ночь в теплом, процедить и принимать вместо воды от 0,5 до 1,5 литра в сутки в теплом виде. При инсультах одновременно принимать лимоны. По 0,5 лимона на прием 3—4 раза в день за 0,5 часа до еды или через час после еды. Очистить кожуру, мелко измельчить и, залив отваром хвои, выпить залпом, принимать 2 недели, затем месяц перерыв и снова повторить лимоны, и так 3—4 раза, однако хвою принимать постоянно.

**Каштан — от лучевой.** Цветок каштана полностью решает все проблемы, связанные с лучевой болезнью — он излечивает от нее. Остается только добавить, что это новое, неизвестное большой науке средство имеет широкий диапазон действий:

восстанавливает белковую структуру — лечит кровь,  
восстанавливает биополе организма,

полностью излечивает фиброзно-кистозную мастопатию — уплотнения рассасываются, его можно рекомендовать при опухолях головного мозга.

Цветок каштана невозможно рассматривать как исходное сырье для приготовления препаратов. Он имеет очень сложную волновую матрицу, и мое мнение как автора этой заявки таково: необходимо использовать для лечения не выделенную фракцию, как это обычно делают медики, а весь цветок полностью. Думаю, что в будущем мы сможем увидеть в аптеках Украины упаковки с сухими цветками каштана конского.

Лучше, я считаю, использовать отвар цветков. Готовится это средство следующим образом: срезав цветок («свечку»), удалить столбик, а цветки разложить на бумаге или полотне. Одну столовую ложку сухих цветов (или 2 ложки свежих) поместить в 200 граммов воды, довести до кипения и настоять 6—8 часов. Принимать по глотку за прием. В течение дня надо выпить 1—1,5 литра. Передозировки могут вызвать судороги — на руках сводит пальцы. Дозировки подбирать самостоятельно, однако во всех своих публикациях я предупреждаю: избегайте излишеств, противоядие в больших дозах — тоже яд.

Думаю, что в этом случае мне удалось обломить косу у костлявой.

## Чудо-врач

### — болиголов пятнистый

О! Это злодей с добрыми глазами. Он может сделать много добра, но может подвести к краю

могилы так же быстро, как и избавить от этой злой участи. Будучи таковым от рождения, он всю



жизнь мечтал о добре, облачаясь в безобидное и устраивая себя по образу и подобию огородных культур. Цвет его очень похож на цвет петрушки. Листья он взял от морковки — внешне он безобидный и привлекательный. Ствол его трубчатый, телескопчик — снизу потолще, кверху — совсем тоненький. Любит детей и дети любят его, делая из него дудки.

В народе его называют бугела или бузина, хотя ничего общего с настоящей бузиной он не имеет. Еще зовут его дудником. Мастер имитации и маскировки по внешним признакам, он очень индивидуален в другом — при сборе соцветий во время цветения (от первых до последних чисел июня) от него можно сильно пострадать. Болиголов — мощный эфирнос. Надышавшись воздухом, пропитанным запахами болиголова, мы вдруг начинаем ощущать в голове тяжелый раскаленный камень — боль в голове от него ужасная. Потом все (в лучшем случае) проходит. При сборе соцветий к нему надо подходить со стороны ветра, иначе — беда. Запах у болиголова резкий и неприятный — запах мышиного гнезда. В этих двух качествах, думаю, он тоже стремился кому-то подражать, но не сделал правильного выбора. И все же он добр. Он губит рак. Особенно он успешен в борьбе с раком желудка, печени, кишечника, пищевода, молочной железы — только надо правильно подойти к нему, и он обязательно разделается с вашим убийцей.

Лучшая из всех методик — «царская», описанная в Библии царем Давидом. В псалтыре Давид жалуетсЯ Богу на Бога, вопрошая о

милости: «Всеми волнами ты поразил меня...». Эта система называется циклованием. При использовании любого яда по этой системе смертоносное погибает. Ослабленное раковой интоксикацией живое получает дополнительную трепку и оживает, набирает силу для борьбы — иммунитет.

Подавляя раковую опухоль, болиголов снимает раковую интоксикацию, исподволь вошедшую в организм и подавившую иммунитет, загубив сосудистую систему. Однако, будучи сильным ядом, тот же болиголов раздражает клетку, провоцируя организм на вырабатывание иммунитета, и добивается своего, укрепляя иммунную систему, что позволяет организму в дальнейшем самостоятельно вести борьбу.

Начнем с того, что подробно опишем сбор лекарственного сырья. В первых числах июня окрепший и достигший иногда человеческого роста болиголов выбрасывает соцветия, полные эфирного масла. Я, например, беру две емкости. Первая — это поллитровая банка, в которой мельчу соцветия, добавляя немного молодых листочков. Наполнив до половины банку, пересыпаю содержимое в 3-литровый баллон, куда влил 0,5 литра полуспиртового раствора. Попросту говоря — водки. Можно и народные средства, поскольку и сивушное масло губит опухоли, но оно должно быть качественным. Итак, договорились: в баллоне находится 0,5 литра водки. Если бы я, измельчив соцветия (не очень сильно), набрал полную литровую банку, то заметил бы, что банка очень горячая —



начинается реакция с выделением тепла — это крайне губительно для сырья. Поэтому, подсыпая болиголов в бутылку, я встряхиваю содержимое, чтобы смачивать все водкой. Можно вливать и больше — столько, сколько необходимо для смачивания соцветий. Набрав посуду до половины, придя домой, я содержимое доверху заливаю водкой. Закупорив плотно полиэтиленом и увязав герметично, ставлю посуду в темное прохладное место на 10 дней. В экстренных случаях можно пользоваться и через 3—5 дней, но, как правило, необходимо настаивать до двух недель. Идет реакция, готовится вытяжка.

Отлив необходимое количество ядовитой настойки в другую посуду, накроем ее крышкой и поместим в холодильник. Препарат готов. Утром натощак, за час до еды на 0,5 стакана воды дать одну каплю настойки. На завтра — две капли. На третий день — три и так — до сорока капель, так что на сороковой день мы восходим на вершину своего дела — 40 капель смертоносного яда выпито, а жизнь продолжается.

Затем начинается сходжение с этой высокой горы. Возвратившись на одну каплю, мы замечаем, что состояние наше улучшилось. Если это был рак пищевода, сильный стеноз и не проходила даже водичка, так что мы умирали от жажды, то через 80 дней мы спокойно едим все, что нам нравится. Пьем водичку по желанию и — живем.

Но не станем радоваться и восторгаться — организм нам этого не простит: можем сорвать биополярную корректирующую рам-

ку, и все пойдет прахом, как это обычно бывает при преждевременных радостях. Мы идем по узенькой тропке над пропастью смерти и прошли только половину пути. Кто назовет умным того, кто стоит перед пропастью, стараясь сохранить равновесие, и вдруг начинает ликовать?

Состояние должно быть примерно такое, как у сапера, держащего в руках мину. Какая там радость!

Если, приступая к делу, мы имели опухоль 3—4-й степени, сильную раковую интоксикацию и организм, ослабевший от всех невзгод, то, начиная второй цикл, мы имеем иммунитет, избавление от опухоли и веру, что мы на правильном пути. Второй раз можно подняться до 40 капель, но увлекаться нельзя: болиголов — яд. Поэтому, дойдя до 40, мы должны возвратиться снова к одной, чтобы снова начать последний, закрепляющий успех путь. Но это — по желанию.

Я хотел бы представить вашим глазам надпись на одном из кладбищенских памятников Одессы. Там погребенный делится своим горьким опытом словами, выбитыми на камне: «Было все хорошо, но я захотел еще лучше, и вот что из этого получилось...». Думаю, это был умный человек, а советами умных пренебрегать нельзя.

После тяжелой борьбы надо залечивать раны. Для полной реабилитации организма я дал все необходимые средства. Самое главное — это восстановить сосудистую. Это блокирует образование рака вообще.

Остается добавить, что болиголов пятнистый — сильное обезбо-



ливающее при раке. Он стимулирует также работу кроветворных органов, избавляет от варикозных расширений. А сколько в нем еще

сокрыто — одному Богу известно. Он его и сотворил.

Валерий ТИЩЕНКО.

## **Чудо, которое состоялось**

Мы умышленно публикуем этот материал сразу же за размышлениями и рекомендациями Валерия Тищенко.

Мы понимаем, что браваурные разговоры о раке могут выглядеть несколько кощунственно. Рак остается и по сей день, пожалуй, самой страшной болезнью. И рассказывая об альтернативных методах борьбы с ним, мы ни в коей мере не отрицаем роли официальной, классической, ортодоксальной — называйте, как хотите — медицины. Мы просто подчеркиваем: есть иные, кроме облучений, операций и химиотерапии, методы борьбы. Стремясь выжить, люди должны испытать все.

Но читая предлагаемые материалы, мы должны рассматривать проблему шире. Мы должны рассматривать ее в плане изменения своего образа жизни в ту сторону, которая сама по себе должна свести к минимуму возможность любых страшных заболеваний, в том числе и рака. Материалы, публикуемые на этих страницах и на других, так или иначе льют воду на одну мельницу: задумайтесь над тем, как вы живете, и постарайтесь изменить эту жизнь в предлагаемом направлении.

Ну а теперь одна из многочисленных историй. Ее подготовил для публикации Лев Владимирский. Он обнаружил ее в одной из книг по макробиотике Митио Куси, который привел множество подобных историй с точным указанием имен людей и их адресов.

Итак, история для размышления. Ее рассказал Джон Джодживитц из Аллентауна (штат Пенсильвания).

17 марта, в пятницу, 1980 года я был уволен с работы с фабрики по производству теплиц в небольшом городке на северо-востоке штата Пенсильвания.

Мне было двадцать три года, я недавно окончил колледж, был помолвлен. В мои планы на будущее входило изучение культурной и физической географии



в высшей школе. Но я не был уверен в себе, ощущал какую-то бесцельность.

В следующий понедельник я пошел к врачу по поводу опухоли и затвердения в левом яичке. Еще в 1977 году я впервые заметил там уплотнение с горошину. За 1979—1980 годы оно увеличилось, и на шее появился комок. «Вероятно, это водянка, и доктор сделает дренаж, — сказал я невесте, — а комок на шее от всех этих лихорадок, которые у меня были». Осмотрев меня, доктор сразу же направил меня в госпиталь «Святого Сердца» в Аллентауне для радикальной орхиэктомии, удаления левого яичка.

Мне сказали, что у меня была очень запущенная (четвертая) стадия чистой хориокарциномы. Я отчетливо помню, как, сидя вместе с Ингрид в госпитальной комнате, мы выслушивали двух онкологов и лечащего врача, которые говорили нам, что у меня «один шанс на то, чтобы выжить в течение года, даже после химиотерапии». Болезнь распространилась на мою левую почку, оба легких и шею. Мне трудно было поверить, что у меня рак в последней стадии. Для меня это была такая же трагедия, как и смерть матери от диабета в 1971 году. Я был уверен, что моя диета «все, кроме мяса», большие дозы витаминов и добавок к пище, большая физическая активность на воздухе защитят меня от болезни. А теперь мы с Ингрид услышали, что, вероятно, я не доживу до своего двадцать четвертого дня рождения.

В последующие четыре месяца

у меня были повышения температуры, кровоизлияния из носа, затрудненное дыхание, постоянный кашель, изменения цвета кожи, полное выпадение волос, простуды, потеря аппетита, головные боли, усталость, тошнота, рвота, подавление деятельности костного мозга, головокружение, артритные боли во всем теле, сверхчувствительность волосистой части кожи головы, шум в ушах, выпадение зубов. То было самое ужасное время моей жизни.

Все эти симптомы были результатом не самого рака, а лечения под названием «химиотерапия». Эти сеансы «химиотерапии», в том числе внутривенной, продолжались по 168 часов (семь дней) с перерывом на две недели (при моем очень больном состоянии), затем повторные 168 часов.

После двух циклов лечения врачи объявили мне, что нет каких-либо изменений в величине опухолей. Они установили их размеры с помощью рентгена, измерили величину шейной опухоли, которая, по словам врачей, соответствовала всем другим опухолям. Мои врачи консультировались со всемирно известным специалистом по раку яичков, который порекомендовал экспериментальные дозы лекарств. Один из онкологов сказал мне, что ранее они никогда не давали столь больших доз никому из больных. Он предупредил, что эти дозы могут убить меня. Он также сказал Ингрид и мне, что если опухоли останутся после двух месяцев лечения, то я умру через



пару месяцев (в августе 1980 г.).

Первый цикл был проведен. Опухоли остались. Во время второго цикла химиотерапии (конец мая) меня держали моя мачеха, отец и Ингрид, ибо я изнемогал от боли. Я чувствовал близость смерти. На следующую ночь меня навестил священник. После лечения опухоли остались.

Три онколога сделали следующие заявления. «Больше мы ничего сделать не можем», — сказал один. «У вас во всем шансов пятьдесят на пятьдесят», — заявил второй, глядя на горы сквозь окно. «У вас пара месяцев», — объявил третий, уставившись в пол.

Затем произошли две вещи, которые изменили мою жизнь — одна перед последним курсом химиотерапии, другая — во время лечения. Как раз перед очередной встречей с «химией» хороший приятель Хурт Маурт познакомил меня с Денни Ваксманом, бывшим директором фонда «Восток — Запад». Денни разъяснил мне макробиотический метод подхода. Но я не очень-то во все это поверил. Диета, которую он рекомендовал, состояла почти на 50 процентов из цельных злаков, на 30 процентов — из овощей местного происхождения и на 10 процентов из бобов и морских овощей, на 5 процентов из супа «мисо» и на 5 процентов — из приправ... И все же советы Ваксмана остались в моей душе.

Другой опыт был духовного плана. Во время моего пребывания в госпитале покойная мать сказала мне во сне, что я должен ехать в Монреаль и взойти

с молитвой по ступеням часовни Святого Иосифа. И я решил испытать макробиотическую диету и ехать в Монреаль. Поднимаясь по склону горы на коленях, я находился в трансе, как будто я сливался с горой, где была часовня. И вдруг я успокоился, почувствовав, что если я изменю свой образ жизни и буду питаться макробиотической пищей, я поправлюсь.

В конце июля 1980 года я встретился с мистером Митио Куси, который дал мне совет, как выздороветь. Он сказал, что я должен следовать диете и искать руководства у учителей макробиотики. Ингрид и я понимали, что то было больше, чем диета, то был образ жизни, основанный на естественных законах Вселенной.

Три раза в неделю мы ездили в Филадельфию для изучения кулинарии, узнавали больше о макробиотике, заводили новых друзей. Я прочитывал каждую книгу по макробиотике, что попадалась в руки. За две недели все боли исчезли, за два месяца опухоль на шее уменьшилась вдвое. Шел август, а я не только не оставил мир, но чувствовал, что становлюсь все сильнее. Однажды я отправился на прогулку в горы, и собака не могла за мной угнаться. Ингрид была моим кулинаром, моим вдохновителем, моей любовью.

К маю 1981 года я чувствовал себя так хорошо, что попросил доктора Ричардса Донзе, друга и тоже сторонника макробиотики, сделать обследование моей крови. Результаты не показали никакого рака. А я ведь должен



был умереть еще двадцать месяцев назад.

Что же легло в основу чуда, происшедшего со мной? Думаю, тому есть пять причин: полная поддержка семьи и друзей, правильная макробиотическая практика, сильная наследственная иммунная система, благодарность ко всем трудностям, ибо они помогают мне двигаться вперед, к Богу, к Бесконечности, ну и, наконец, воля к выздоровлению..

Теперь я здоров не только

физически. Я чувствую себя здоровым и духовно. Естественная диета и новый образ жизни усилили и расширили мое видение католической традиции, в которой я воспитывался. Ингрид и я планируем изучать идеи макробиотики и обучать других в течение всей нашей жизни. Мы рассчитываем иметь большую семью и написать книгу о нашем «приключении». Мы также уверены, что наши дети унаследуют здоровый и мирный мир.

**Итак, друзья, судя по вашим письмам спрос на наш журнальчик «Предупреждение» велик. В розничной продаже он идет нарасхват. Но еще больше частных запросов: вышлите, вышлите, вышлите... Мы высылаем. Стараясь выслать всем. Но это требует от нас поистине сверхусилий. Поэтому просим вас: подписывайтесь на журнал. Мы понимаем ваши финансовые трудности, но и вы поймите нас: в «ЗОЖ», в принципе, нет структур, которые должны заниматься рассылкой наших изданий. Мы вынуждены тратить на это массу сил и времени. Подписка — лучший способ помочь нам, дать новый импульс развитию журнала и, кстати, сэкономить собственные деньги.**

**Индекс «Предупреждения» — 26062 в «Объединенном каталоге» в разделе «Журналы».**



# ЛЕКЦИИ, ПРОЧИТАННЫЕ В ПАРИЖЕ

Вы уже достаточно много знаете о последователе Джорджа Озавы Митио Куси. Надеемся также, что вы прочитали 2-й номер «Предупреждения» и ознакомились с макробиотикой. Тем доступнее для вас станут лекции, которые Куси прочитал в Париже. Они попали к нам в самиздате совершенно случайно. По возможности мы адаптировали их для восприятия нашими читателями. Но многое в этих лекциях осталось за кадром. Возможно, когда-нибудь мы вновь обратимся к ним и воспроизведем полностью, а пока читайте то, что было опубликовано в трех номерах вестника за август 1994 года (№№ 32, 33, 34). И пусть вас не смущают некоторые повторы, особенно относительно Инь и Ян: в конечном счете «повторение — мать учения».

## Жизненные принципы

1. Живите счастливо, без забот о своем здоровье и будьте очень активны умственно и физически.
2. Будьте признательны каждой вещи и каждому лицу, молитесь до и после каждой еды (просьба или молитва может быть просто мыслями с благодарностью).
3. Старайтесь ложиться спать до полуночи и вставайте утром очень рано.
4. Не носите синтетической или шерстяной одежды, имеющей прямой контакт с кожей, избегайте металлических предметов на пальцах, запястьях или шее, оставляя только простое, наиболее привлекательное украшение.
5. Если ваше состояние здоровья позволяет, чаще выходите из дома легко одетыми или с босыми ногами. Ходите по траве или по земле около получаса каждый день в хорошую погоду. Эта очень простая практика рефлексотерапии может быть очень



эффективной поддержкой в случае проблем со здоровьем.

6. Держите в порядке ваш дом, начиная с кухни, ванной, всех комнат и прихожей, до малейшего уголка в доме.

7. Начинайте и поддерживайте общение, высказывая свою любовь и дружбу родителям, вашим братьям и сестрам, вашей семье, вашим учителям и вашим друзьям.

8. Не находитесь долго под душем или в ванной, по крайней мере после употребления большого количества соли или пищи животного происхождения.

9. Растирайте и массируйте все тело салфеткой, смоченной горячей водой, или сухой салфеткой каждое утро или каждый вечер перед сном до покраснения кожи. Меньшее, что вы можете сделать, это растирать руки и ноги, каждый палец, каждый сустав.

10. Избегайте пользоваться косметическими средствами на химической основе, пользуйтесь натуральными средствами. Зубы надо чистить утром и вечером натуральной пастой денти (зубная паста на основе обжаренных и засоленных баклажанов) или морской солью.

11. Если ваше состояние позволяет, занимайтесь физическими упражнениями, включая мытье полов, мытье окон, стирку белья. Вы можете также заниматься йогой, борьбой и другими видами спорта.

## Адаптация и очищение

Макробиотика дает постепенное улучшение физического, умственного и духовного состояния. Физиологические функции, когда-то нарушенные, поэтапно восстанавливаются. Это обновление касается прежде всего таких жизненно-основных систем, как сердечно-сосудистая, дыхательная, секреторная и мочевая. В процессе этого восстановления происходят явления, о которых предпочтительно знать заранее, чтобы избежать ошибок в их понимании.

Кишечник, растянутый чрезмерным питанием, слишком перегруженный жидкостями, может стать вялым на несколько дней перед восстановлением прежнего тонуса.

Выздоровление от запоров проходит через стадию временного ухудшения. Иногда, наоборот, первые приемы пищи, состоящей из злаковых, вызывают понос, особенно, если ее плохо пережевывать. Через несколько дней все неприятные ощущения, которые бывают, как правило, только у тех, кто имел скрытые или явные недуги, проходят. Количество мочеиспусканий может временно увеличиться. В начальный период макробиотики моча служит средством вывода многочисленных токсинов, избыточных протеинов и жирных веществ. Анализ ее может вызвать в таком случае тревогу, но все это, повторимся, временные аномалии.



Возможны и другие отклонения. Например, головная боль в течение нескольких дней как следствие отказа от кофе. Или прекращение менструаций, которые восстанавливаются и становятся безболезненными и регулярными после более полного выздоровления. В этот период сексуальное влечение может также ослабнуть. Это продолжа-

ется до тех пор, пока жизненно важные функции восстанавливаются, и вся жизненная энергия организма расходуется на это восстановление. Процесс вывода токсинов и обновления может проявляться по-разному, соответственно со строгостью применяющегося макробиотического режима и в зависимости от организма.

## Режим для всех

Очень полезно, а подчас и необходимо для новичков макробиотики вступать в контакт с людьми, прошедшими подобную эволюцию. Путь у всех разный, но все-таки весьма полезно изучать опыт других. Подобный обмен помогает глубже познать и понять себя, что очень важно на пути к излечению.

Случается, что процесс адаптации и очищения затягивается или проявляется в очень острой форме. В таком случае необходимо пересмотреть свой режим. Обширный опыт показал, что злоупотребления макробиотикой могут оказать и вредное влияние. Стандартный режим макробиотики с некоторыми изменениями подходит для всех, но режим № 7, например, основанный исключительно на злаковых культурах, приемлем в некоторых специфических случаях в течение ограниченного периода — 3-7, максимум 10 дней, за исключением особых случаев и при квалифицированном контроле, когда лечение более длительное. Лечение зерновыми или рисовыми культурами происходит очень активно и практикуется лишь в

случаях полного понимания происхождения, поскольку его эффект, часто замечательный, сопровождается ощутимыми психическими и физическими реакциями.

В некоторых случаях даже стандартный режим не рекомендуется применять строго.

**Читатели в своих письмах, хотя мы уже разъясняли, спрашивают нас о том, что такое стандартный макробиотический режим.**

**Для начала заметим, что нет ничего абсолютного. Поэтому все дальнейшее не следует воспринимать в виде догм.**

**Стандартный макробиотический режим состоит на 50-60 процентов из различных злаковых в зернах. Если вы будете есть каши из пшеницы, овса, риса, гречки, ячменя, кукурузы и так далее, — вы, несомненно, будете следовать стандартному макробиотическому режиму. Эти блюда, повторимся, занимают в рационе 50-60 процентов.**

**5 процентов в нем принадлежат так называемому супу мисо.**

Этот  
готовл  
образо  
рублен  
ви, 1 б  
1 стол  
масла  
масле  
важен)  
ванную  
добавь  
ми мор  
ленном  
жидкос  
смесь 4  
бавьте  
закипан  
большу  
харены  
Мы пр  
рослей  
нет. Поп  
водорос  
и поджар  
стой. Ес  
на это.  
Скорее  
уса мисо  
ки выяс  
приготов  
та оконч  
принцип  
Озавы, з  
тельная п  
них злако  
ется длит  
этот пери  
дить. В за  
натураль  
встретить  
так и соу  
скорее вс  
Озавы гов  
это по сут  
растительн  
тельные



Этот суп (на 5 человек) готовится следующим образом: возьмите кружку нарубленного лука, 1-3 моркови, 1 большой лист капусты, 1 столовую ложку оливкового масла. Поджарьте на этом масле сначала (порядок очень важен) лук, затем нашинкованную капусту. После этого добавьте нарезанную кубиками морковь. Тушите на медленном огне до испарения жидкости. Залейте овощную смесь 4 чашками воды и добавьте немного мисо. После закипания положите в суп небольшую сырую луковицу и жареные водоросли нори.

Мы предполагаем, что водорослей нори у вас под руками нет. Попробуйте заменить эту водоросль мелко порезанной и поджаренной морской капустой. Если нет и ее, плюньте на это.

Скорее всего, у вас нет и соуса мисо. Пока что все попытки выяснить точный рецепт приготовления этого продукта окончились неудачей. В принципе, как говорится у Озавы, это соленая растительная паста на основе цельных злаков. Она выдерживается длительное время и за этот период должна перебродить. В зарубежных магазинах натуральной пищи можно встретить соус мисо, равно как и соус тамари. Поэтому скорее всего суп мисо у вас не получится. Но у того же Озавы говорится, что мисо — это по сути дела концентрат растительных белков. А растительные белки — это соя,

различные орехи. Поломайте немножко голову и изобретите что-то свое. Мы же пока пойдем дальше.

Оставшиеся 25 процентов, а точнее, на половину зерновых, приходятся овощи, в основном из тех же климатических районов, где вы проживаете. При этом 75 процентов овощей должны быть сварены различными способами: на пару, в воде, жареными на сильном огне, печеными в печи. Не готовьте все овощи по одному типу. Варьируйте. Если вы овощи жарите или печете, используйте немного растительного масла. Впрочем, посмотрите внимательно кухонные советы Куси. Вы найдете там все, что нужно для приготовления овощей.

25 процентов овощей употребляется в сыром виде. Если же вас тянет на фрукты, то ешьте их в вареном виде, причем из тех районов, где вы проживаете.

И еще раз призываем вас: фантазируйте.

Людам с крайне перерожденной пищеварительной системой в результате приема наркотиков, сильно действующих лекарств или большого количества сахара рекомендуется переходный режим с несколько увеличенным количеством животных протеинов хорошего качества и усвояемости (предпочтительно рыбы). Во всех случаях желательно исключить крайние для макробиотики виды пищи: мясо, животные жиры и сахар.



## От рабства к свободе

Если вы регулярно пьете лекарства, знайте, что правильно применяемая макробиотика поможет снизить их дозы, а затем и полностью отказаться от них. Таким образом, вы придете к настоящему излечению. Однако дозы некоторых лекарств должны снижаться очень постепенно, особенно таких, как инсулин и кортизон. Предпочтительно регулировать количество снижаемых доз в соответствии с успехами, достигнутыми в макробиотике.

Не противопоставляем ли мы макробиотику медицине? Нет, нет и еще раз нет. Макробиотика — это просто здравый смысл. Она нацелена на каждодневное предупреждение заболеваний и опирается на принципы древней традиционной медицины древнего Востока. Ее идеи в последнее время все больше оцениваются и одобряются на Западе. Если у вас в результате игнорирования законов жизни возникли проблемы со

здоровьем, но осталось достаточно здравого смысла и силы воли, макробиотика — это то, что вам нужно. И не бойтесь взять ответственность за свое здоровье на себя. Успеха вам!

Многие люди благодаря макробиотике забыли о существовании врачей, больниц, аптек... Человек не родился для того, чтобы неминуемо превратиться в больного. И если вы не рискуете пуститься в море макробиотики без совета врача, то выберите такого, который относился бы с уважением к диетическому питанию и был бы готов понять те перемены, которые обязательно произойдут с вами в результате очищения. Тем более, что эти перемены не всегда соответствуют привычным медицинским схемам.

Кстати, исцелением вы можете в конце концов убедить вашего врача в правильности нового понимания жизни и подхода к питанию.

## Медленно, но верно

Эта пословица как нельзя более уместна, когда мы говорим о тех переменах, которые макробиотика привнесет в вашу жизнь. За исключением тяжелых случаев заболевания, лучше постепенно менять свои привычки, исключая сначала самые вредные и добавляя наиболее необходимые для вас продукты. Подходите к стандартной макробиотической диете постепенно. Человеческий организм

может очень быстро приспособиться к новому режиму, но со всех точек зрения предпочтительнее все же действовать гибко и постепенно, не подпадая, однако, и под влияние окружающих. Каким бы ни был ваш характер, укрощайте свое нетерпение. Поспешность часто приводит к ошибкам, равно как, впрочем, и индифферентность. Равновесие всегда лежит посередине.



## Инь и Ян

Представьте, что вы водите машину. Вспомните первые уроки. На вас сразу же свалилась масса незнакомых вещей, которые вы должны запомнить: стартер, ручной тормоз, сцепление, рычаг скоростей, акселератор, двигатель, тормоз, зеркало и так далее. Нужно запомнить, где находится каждая из этих частей, а также знать, как пользоваться каждой из них в нужный момент с необходимой мягкостью и силой, координируя все свои действия.

Вы в панике. Вам кажется, что все это невозможно постичь. Но вокруг вы видите множество водителей, которые с легкостью управляют машиной. Это придает уверенности, и вы, наконец, делаете то же самое и с таким же успехом.

Точно так же происходит и с макробиотикой. Когда вы общаетесь к ней, то акцентируете свое внимание сразу на многих проблемах, связанных с Инь и Ян. Вам приходится держать в голове массу сведений. Так, например, о продуктах: где получены, время года, форма, консистенция, цвет, вкус, характер резки овощей, различные способы варки — на пару, в воде, под прессом, в духовке, жаря на масле, во фритюре...

Но затем, с практикой, восприятие Инь и Ян становится интуитивным, автоматическим. Уже не думая об этом, вы выбираете нужные критерии для приготовления пищи, создавая гармонию в семье в соответствии с вашим окружением и вашими возможностями.

Некоторые люди пугаются, ког-

да узнают, насколько важен фактор питания для здоровья и будущего. Они впадают в состояние, подобное летаргии, боятся идти вперед, изучать и что-то менять в своем привычном питании. Не следует бояться ошибок, если вы осознали чрезвычайную важность перемен. При разумном подходе их станет значительно меньше благодаря пониманию принципа Инь и Ян. Продолжая игнорировать этот принцип равновесия, вы обязательно приведете себя к болезням.

Использование Инь и Ян позволит вам при переезде или питании в столовой выбрать более сбалансированное меню. Вы будете знать, например, что мясо с кровью лучше хорошо сваренного мяса, что дичь предпочтительнее мяса, а еще лучше — рыба. Вы поймете, что салаты лучше есть в конце обеда, чем по привычке — в начале. Что в соответствии с климатом вам полезнее яблоки и смородина, чем апельсины и киви. Знание макробиотики будет полезно вам всегда: в школьной или университетской столовой, в ресторане, где вы имеете некоторую свободу в выборе блюд. Но даже при условии, что у вас его нет, вы можете компенсировать отсутствие выбора, хорошо пережевывая предложенную пищу, превращая продукты среднего качества в полноценную энергию.

Принцип равновесия Инь и Ян полезен везде и может помочь вам добиться успеха во всех областях жизни. Воспитание детей, выбор одежды, архитектура вашего дома — вот те немногие из бес-



численных примеров применения этого принципа.

«Единый принцип», — термин, введенный Джорджем Озавой, не только универсален во всех областях. Этот принцип позволяет соединить все вещи во Вселенной.

Современный мир вновь открывает, например, терапевтические эффекты звука и света. Понимание Инь и Ян поможет вам более глубоко познать эти явления и их взаимодействие. Жизнь едина — как вновь убеждается в этом современная наука. Знание Единого Принципа дает ключ к более полному пониманию всего, что происходит с нами. Существуют цвета Инь и цвета Ян, звуки Инь и звуки Ян, формы Инь и формы Ян. Цвета, звуки, формы могут комбинироваться, чтобы усилить или смягчить свое действие.

Постигайте Единый Принцип, изучайте и используйте его во всех областях вашей жизни. Это поможет вам собрать воедино ваши мысли и гармонизировать их. Собственно, речь идет о концепции, заимствованной у традиций Востока. Она вносит необходимые дополнения в наше «западное» понимание вещей. Западу нужно количество, Востоку — качество. Макробиотика объединяет два этих начала. Совет: не будьте только западным или только восточным — оставайтесь самими собой. Забудьте национальность, междоусобицы, войны, примите все старые или новые идеи и с помощью Единого Великого Принципа вы сможете создать свой личный образ прекрасной жизни.

Следуйте за своей мечтой!

## **Закон Вселенной**

1. То, что имеет лицевую сторону, имеет и обратную. (Отрицание правила идентичности и противоположности в пространстве).

2. То, что имеет начало, имеет и конец. (Отрицание того же во времени).

3. Нет ничего одинакового во Вселенной. (Отрицание правила идентичности).

4. Чем больше лицевая сторона, тем больше и обратная. (Отрицание правила изолированной середины).

5. Все противоположности взаимодополняют, например, начало — конец, вперед

— назад, справедливость — несправедливость, свобода — рабство, счастье — несчастье, подъем — падение, объединение — разъединение, любовь — ненависть. (Отрицание нормальной логики).

6. Все противоположности можно разделить на две категории — Инь—Ян, и они являются взаимодополняющими. (Основа универсальной диалектической логики).

7. Инь и Ян — две руки бесконечности. Абсолютной Самости, Бога и Бесконечной Пустоты.



## Двенадцать теорем Всеобщего Принципа

1. Инь и Ян есть два полюса Бесконечной Пустоты.

2. Инь и Ян творятся бесконечно, постоянно и вечно сами из бесконечно чистого свободного пространства.

3. Инь — центробежна, Ян — центростремительна. Инь, центробежная, производит тень, холод, расширение и т. д.; Ян, центростремительная, производит сжатие, бес, тепло, свет и т. д.

4. Инь вытесняет Ян, Ян вытесняет Инь.

5. Все вещи и явления составлены из Инь и Ян в различных соотношениях.

6. Все вещи и явления постоянно меняют свои Инь и Ян составляющие. Все непостоянно.

7. Нет ничего полностью Инь

или полностью Ян. Все относительно.

8. Нет ничего нейтрального. Всегда или Инь или Ян в избытке.

9. Привлекательность или сила притяжения между объектами пропорциональна разнице в них Инь и Ян.

10. Инь вытесняет Ян, Ян вытесняет Инь. Отталкивание или притяжение двух объектов Инь и двух Ян находятся в обратной пропорциональной зависимости от разницы их сил Инь или Ян.

11. Инь рождает Ян, Ян рождает Инь в чрезвычайно сильной степени.

12. Все есть Ян в центре и Инь на периферии (на поверхности).

## На кухне макробиотов

Эта кухня существенно отличается от вашего привычного питания. Меняется и сам подход к питанию. Теперь вы определенно осознали его важное влияние на здоровье и должны осмотрительно относиться к тому, что вы едите. Здоровье, счастье — все, по существу, связано с питанием.

Ценное указание: желательно есть только то, что растет в условиях вашего климата.

Можно ограничиться продуктами страны или даже той области, где вы живете. Это будет лучше. Избегайте употребления тропических продуктов, таких, как бана-

ны, папайя и так далее. Они мешают вам приспособиться к местным условиям вашего климата.

Так же важно, чтобы питание соответствовало циклу времени года. В каждое время года следует питаться продуктами, предоставленными природой. Конечно, злаки можно употреблять в любое время, так как они очень сухие и сохраняются долго естественным путем. Зимой можно часто употреблять морковь по той причине, что она хорошо сохраняется. То же самое можно сказать о луке.

Мы вам рекомендуем ограничить или исключить продукты животного-



го происхождения. Особенно не следует есть мясо млекопитающих. Если же вы непременно хотите есть мясо, то тогда лучше всего применять птицу. Вы можете также ограниченно употреблять рыбу.

Жарить продукты рекомендуем на постном масле растительного происхождения.

Не потребляйте много масла. Тогда к чему употреблять его совсем? — спросите вы. Дело в том, что масло позволяет достигать очень высокой температуры. Вода кипит при температуре 100 градусов. Если нужна более высокая температура, проникающая в глубь овощей за короткое время, мы употребляем масло. Однако запомните — это не питательный продукт. Сокращайте его до минимума.

К вопросу о соли. Мы всегда советуем ею пользоваться умеренно, но и в достаточном количестве.

Как лучше использовать соль при варке. Все зависит от того, что вы готовите. Если, к примеру, вы варите овощи продолжительное время — 20 или 30 минут — то соль сыпят вначале. Так варят морковь, тыкву, редис. Соль вытягивает воду из овощей, и вам не надо ее добавлять, или добавляйте понемногу. Однако фасоль солить с самого начала не следует.

При употреблении постного масла надо солить больше. Без соли постное масло плохо переваривается. Большое же количество соли без постного масла дает сильную жажду. Ищите равновесие и применяйте постное масло, чтобы уравновесить соленое блюдо. Некоторые люди готовят очень жирно, они используют слишком мало соли на то ко-

личество масла, которое употребляют, и это вызывает плохое пищеварение.

*Морская капуста* — это важный продукт питания. Она содержит часть того, что содержится в продуктах животного происхождения. Морская капуста, в частности, содержит в большом количестве минералы и витамины. Советуем применять ее в вареном виде.

*Пикули*. Это сырые заквашенные овощи. Вы знаете сырую квашенную капусту, которая замечательна, — так вот это одна из разновидностей пикулей.

Для приготовления пикулей надо наполнить банку попеременно слоями овощей и соли. Для целых овощей применительна грубая морская соль, однако для порезанных овощей следует употреблять скорее соль, обладающую пониженным количеством магния. Банку прикрывайте крышкой, желательно деревянной, и придавливайте ее камнем — это способствует выделению сока из овощей.

Капусту, используемую для недолгого применения пикулей, мелко режут, смешивают с солью и выжимают камнем. Если блюдо получается очень соленым, листья капусты следует мыть до того, как подавать.

Зная способ приготовления квашеной капусты, вы можете применять его ко всевозможным нежным овощам — к салатам, к кресс-салату и так далее — за 1-2 дня у вас получатся пикули.

*Сейтан*. Его получают при извлечении простым способом полноценной муки из пшеницы. Делают крутое тесто из муки и воды и долго энергично его вымешивают



в течение 20 примерно минут. Затем его оставляют на полчаса, после чего моют в воде, под краном. При этом уходят крахмал и отруби. Остаются протеины. Получается небольшое количество упругого теста, которое можно сварить следующим образом: в скороварке, с водой, с тамари (тамари — это перебродивший и подсоленный соус на базе сои и пшеницы), с морской капустой и с небольшим количеством тертого имбиря — за 30 минут варки получается отличный сейтан.

Если нет тамари, варите сейтан с солью и различными овощами, с луком. Соль кладите в достаточном количестве, чтобы уравновесить протеины сейтана.

Сейтан входит в состав самых разнообразных блюд. Используйте его в блюдах с рисом, с овощами. Сейтан поможет вам вполне заменить мясо, вам не будет хотеться есть мясо. Изучайте и готовьте сейтан.

В макробиотическом питании широко применяются стручковые, способ приготовления которых мало чем отличается от общепринятого.

В области макробиотического питания предпочтительно употреблять в полном виде не только злаки, но и овощи. Поэтому мы съедаем их с корнями и листвой. Устраняем только то, что испорчено. Особенно ценна промежуточная часть овоща, расположенная между развивающейся верхней частью, и той, что углубляется вниз — именно она дает много сил и ее не следует выбрасывать.

Корешки таких овощей, как лук и лук порей, можно свободно употреблять в мелко порезанном виде.

Овощи можно резать по-разному, но при приготовлении какого-то одного блюда нужно резать равномерно.

**Ошпаренные овощи.** Мелко порезать овощи. До того, как вы будете их резать, хорошо промойте и смочите доску для резки овощей, чтобы она не впитывала в себя вкус и сок резаных овощей. Итак, мелко порежьте овощи и погрузите их на несколько минут в кипяток. Петрушку и кресс сразу же вынимайте из кипящей воды, чтобы они оставались по-прежнему зелеными. Более твердые их части — стебли можно держать в кипятке подольше.

Ошпаренные овощи приобретают зеленый цвет еще более яркий, чем у свежих овощей. При каждой еде употребляйте зеленые овощи, приготовленные именно этим способом. Вы станете более счастливым, более веселым. Не злоупотребляйте проваренными, прожаренными овощами темно-коричневого или жареного цвета.

Различные способы варки овощей — это и приемы разнообразия вашего меню. Возьмите кресс. Обычно из него делают салат. Кресс очень полезен и доступен. Ошпаренный кресс погрузите в небольшое количество слегка соленого кипятка, на довольно большом огне. Через несколько секунд вода снова закипит, и тогда вынимайте салат из воды. Быстрая варка сохраняет все витамины, даже самые чувствительные к жару (витамин С).

**Кушайте одуванчики.** Это дикорастущее растение даст вам полезную энергию. Это довольно горькое растение. В таком случае его нужно просто ошпарить.



## Макробиотические рецепты

**ОЛАДЬИ ИЗ КАЛЬМАРА.** Снимите с кальмара пленку, разрежьте его на куски по 3-6 см. Посолите их. Обмакните их в жидкое тесто и жарьте на растительном масле. Чтобы сделать тесто, разведите одну часть муки в двух частях воды. Если у вас есть рисовая мука, добавьте в тесто 1/5 часть. Вбейте яйцо. Перемешайте (но не очень интенсивно). Положите на блюдо лист бумаги, красиво разложите на нем кальмары (бумага нужна для удаления лишнего масла). Выложите по периметру блюда белую редиску и петрушку. Но лучше подавать вместе с оладьями из зеленой фасоли, кресс-салатом, петрушкой, сельдереем, морковью.

**ОЛАДЬИ ИЗ САЛАТА С КАЛЬМАРАМИ.** Сделайте салат из кальмара, репчатого лука, лука-шалота и моркови. Наберите ложку этого салата, погрузите его на несколько секунд в жидкое тесто и ложкой же кладите в кипящее растительное масло.

**ОЛАДЬИ ИЗ ЯИЦ** (темпура). Нагрейте миску растительного масла, влейте туда яйцо, которое должно поджариться во фритюре наполовину.

**НИЦУКЕ ИЗ КАЛЬМАРА.** Снимите с кальмара оболочку и нарежьте его на мелкие кусочки. Поджарьте его на растительном масле вместе с репой и морковью, приготовьте ницуке, посолите и добавьте соевого соуса.

**КАРИНТО ИЗ ПШЕНА.** Смешайте равные части пшена и муки. Добавьте мелко раздробленные лесные орехи, а также натертую на терке апельсиновую кожуру. Замесите на воде. Скатайте из теста палочки длиной 10 см. Перед тем как жарить, нарежьте их на тонкие

полоски. Можно использовать муку из любых злаков и добавлять изюм или другие виды орехов.

**СУШКИ.** Замесите тесто из пшеничной, овсяной или кукурузной муки, добавив немного растительного масла и соли. Раскатайте тесто и нарежьте его на квадратики со стороной в 5 см. Накалывайте их вилкой и кладите в духовку. Для аромата посыпьте их имбирем или корицей.

**ХАЛВА.** Возьмите одну чашку манной крупы, 2 столовые ложки сухого изюма, 2 чайные ложки корицы и одно яблоко. Жарьте манную крупу до потемнения на 4-х ложках растительного масла. Добавьте изюм и яблоко, нарезанные на куски. Залейте эту смесь четырьмя объемами воды, положите 1 чайную ложку соли и варите на медленном огне. Когда смесь загустеет, добавьте корицу. Слегка смочите блюдо водой, выложите его дно петрушкой и вылейте на нее смесь. Когда она охладится, переверните на другое блюдо.

В качестве основы смеси, кроме того, можно использовать тыкву в виде пюре.

**АЭМОНО.** Приготовить крем из поджаренных и толченых сезамовых зерен, воды и соевого соуса. Отварить в подсолнечной воде морковь, капусту, лук-шалот, репчатый лук, белую редиску, шпинат, цветную капусту, круглую тыкву и т.д. Смешать отварные овощи с сезамовым кремом.

Вместо сезамового крема можно использовать мисо. Воду, в которой варились овощи, не выливайте, ее можно использовать для приготовления супа.

**САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ.** Капусту и морковь мелко нашинковать и обдать кипятком. Цветную капусту



ту и яблоко мелко нарезать и отварить в соленой воде. Смешать все овощи с соусом, приготовленным следующим образом: 4 ложки растительного масла хорошо взбить с 1 ч. ложкой соли и яйцом. Подавать на блюде, устланном листьями салата-латука. Это блюдо подается к мясу.

### **ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТА.**

Разберите кочан капусты на листья, тщательно промойте их. Сварите гречневую крупу в соленой воде (воды должно быть по объему в 2 раза больше, чем крупы). Взбейте отдельно 2 яйца. В чугунную кастрюлю налейте растительного масла, на дно положите слой капустных листьев, затем —

слой гречи, слой яичной массы и — снова капустные листья. Заполните таким образом кастрюлю, сверху — капустный лист. Накройте крышкой и поставьте в духовку на один-полтора часа. Перед подачей на стол выложите на блюдо, перевернув кастрюлю. Полейте мисо или соевым соусом.

**ДЖИНЕНДЖО** (дикий картофель). Нарежьте картофель кубиками примерно по 3 см, посолите и жарьте на растительном масле. Затем отварите в кастрюле с соевым соусом.

**ЗАПЕЧЕННЫЕ ДЖИНЕНДЖО.** Шарики из картофельно-лукового фарша запечь в духовке.

## **А теперь поговорим о болезнях**

Наступление болезней можно рассматривать в двух аспектах: с точки зрения «Чи» — то есть в аспекте вибрационной энергии электромагнитного тока, и с точки зрения состояния крови, или в японской терминологии «кетсу». Оба эти аспекта связаны между собой.

Итак, болезни. Прежде теоретический аспект в разрезе макробиотических представлений.

**Первый этап** — общее утомление.

**Второй этап** — наступление более или менее сильных болей.

**Третий этап** — характеризуется аномальными выделениями, такими, как разного рода слизи, сенная лихорадка, диарея, кожные болезни и так далее.

**Четвертый этап** — все виды застоев и отложений. Например, киста яичников, опухоли, камни в почках и в желчном пузыре, ожирение...

**Пятый этап** — сверхнапряжение, деформация. Форма органов меняется, деформируется. Изменяется форма рук, стоп. Появляются ревматизм, артриты.

**Шестой этап** — развивается паралич. Парализованы какие-то части тела, скажем, ноги или часть лица, и так далее.

**Седьмой этап** — наступает разложение. Разлагаются клетки, органы. Типичная болезнь на этом этапе в первую очередь рак.

Это основные этапы. И хотя существуют тысячи различных симптомов, можно классифицировать болезнь по этим семи категориям. При этом некоторые болезни являются комбинацией двух категорий установлений и отложений. Например, тучность. Тучность происходит от отложения и сопровождается утомлением без особых болей. Некоторые болезни соединяют в себе деформацию и застой. Но, если вы усвоите эти семь этапов, то сможете понять все виды заболеваний.



## Этап первый.

### ОБЩЕЕ УТОМАЕНИЕ

Утомление означает, что человек становится все менее и менее активным. С точки зрения энергии «Чи» и состояния крови «Кетсу», утомление объясняется очень просто: это слабая циркуляция «Чи» и крови.

Подумайте о следующем: если вы малоподвижны, то энергия и кровь не циркулируют интенсивно. Когда сравнивают людей активных и людей неактивных, кто из них легче утомляется? Именно самые ленивые утомляются более и скорее всего.

Среди тех, кто ест много, и тех, кто ест меньше, кто устает больше всего? Те, кто больше ест. Вывод прост: чтобы избежать усталости, ешьте поменьше и будьте активны! И здесь вам очень пригодится стандартный макробиотический режим.

Теперь попробуем провести тесты. Найдите себе партнера для взаимной проверки. Нажмите на верхнюю часть плеча большим пальцем, чувствуете ли вы легкую или сильную боль при нажиме? Если да, то это значит, что вы быстро утомляетесь. То же самое многие люди ощущают при нажиме на точки вдоль спины. Вот почему в настоящее время массаж «шиатсу» приобрел большой успех. Он помогает снять усталость. Я не предполагал, что он получит такое распространение в мире, когда начинал обучать ему пятнадцать лет назад американцев. Это означает, что я не знал, какое большое количество людей подвержено утомлению.

Когда ваш позвоночник становится напряженным, естественно,

что вы испытываете усталость. Напряжение может чувствоваться как с левой стороны, так и с правой (у некоторых людей оно может быть одинаковым с обеих сторон). Откуда эта разница? Причины напряжения различны, хотя в обоих случаях оно является следствием избыточного питания.

Какой же вид продуктов вызывает напряжение в правой стороне? Правая сторона более Ян. Если она напряжена, это означает, что вы переели животных продуктов или много насыщенной животным жиром пищи. Попробуйте заменить мясо, сосиски и им подобное рыбой в течение двух или трех дней. И наоборот, поешьте в тот же срок в большом количестве пироги с яблоками, и вы увидите, как напряжение охватит левую сторону. То же самое произойдет, если злоупотреблять фруктовыми соками или сахаром.

Одним словом, напряжение в области спины и плеч — превосходный барометр вашего здоровья.

Массаж «шиатсу» замечательная вещь, полагаясь на него, не забывайте о питании, где Инь и Ян находились бы в гармонии.

Кстати, когда вы делаете массаж «шиатсу», то, наверное, замечаете, что у некоторых людей тело мягкое, в то время как у других оно очень твердое и поддается разве что ударам молота. Добивайтесь упругости своего тела! Научитесь определять упругость, податливость своего тела во всех его точках. Попробуйте, например, соединив ладони в замок пальцы сверху, отогнуть их затем назад под углом в 90 градусов по отношению к ладоням. Проверьте, как это получа-



ется у других. Не сомневаюсь, что макробиотики здесь выигрывают.

Научитесь также доставать правое ухо правой рукой. Согните ее, заведите за голову. Не хитрите, не поворачивайте голову.

Существует множество подобных тестов. Гибкость должна быть присуща всему вашему телу. Это свидетельствует о том, что энергия циркулирует нормально и заряжает вас. Достаточно энергии получает мозг. Это способствует лучшему мышлению. Заряд энергии достигает различных органов, которые хорошо функционируют и находятся в гармонии, тем самым ваш организм противостоит утомлению.

Впрочем, подведем итог. Утомление составляет первый этап болезни, а в наши дни практически 90 процентов взрослых людей страдают от утомления и напряженности в теле. Будьте активны, поменьше ешьте, хорошо пережевывайте пищу, и напряжение либо уменьшится, либо исчезнет вовсе.

## **Этап второй.**

### **БОЛИ**

Самая распространенная из них — головная боль или мигрень. Попробуем разобраться, от чего они и как с ними бороться.

Мозг — скопище нервов. Когда мозг расширяется, нервы сжимаются, человек чувствует боль. Какова причина этого вида боли? Нечто, вызывающее расширение, Инь или Ян? Разумеется, Инь. То есть человек ел и пил то, что вызывает расширение. Какие это продукты? Сахар, фрукты, сладкие напитки, вино, жидкости вообще, кофе, алкоголь, лекарства, различные химические продукты, арома-

тические напитки, ароматический чай, возбуждающие напитки.

Расширяюще действуют и некоторые овощи. Картофель, баклажаны, помидоры. Конечно же, не страшно, если их едят в малом количестве. Расширение происходит лишь в том случае, когда в меню преобладают указанные ингредиенты. Клеточки тогда прижимаются друг к другу, чувствуется шум, жужжание. Доходит до того, что человек теряет сознание. Как назвать эту болезнь? Пожалуй, эпилепсией. Так вот, чтобы вылечить или приглушить эпилепсию, нужно прежде всего воздержаться от всех этих продуктов. Нужно снова сжать тело, все наши клеточки. Тогда эпилепсия исчезнет.

Головная боль может иметь и иную причину. Если клеточки сжимаются чересчур, нервы тоже сжимаются и возбуждаются. Это головная боль Ян. Какие продукты вызывают ее? Соль, яйца, мясо, икра, крепкий табак. До некоторой степени гречневая крупа. Некоторые виды рыбы. Рыба с голубой кожей, макрель, например, с розовым мясом — лосось. Опять-таки продукты Ян не вызывают головной боли, если их едят в малом количестве. Опасно лишь переедание.

Но пойдем далее. В зависимости от того, Инь или Ян головная боль, она локализуется по-разному.

Передняя часть головы более Инь, а задняя — более Ян. Таким же образом поверхностные области головы отличаются от внутренних. Периферийные — более Инь, а внутренние — более Ян.

Некоторые головные боли ощущаются впереди и на поверхнос-



ти, другие — сзади и внутри. Иные головные боли ощущаются вокруг глаз, порой на периферии, порой в глубине головы позади глазных яблок. Все эти боли имеют различные причины. Периферическая локализация соответствует принципу Инь. Боль в глубине, позади глазных яблок или в затылочной части возникает по причине Ян.

Когда голова болит по причине Ян, то при потреблении фруктов и некотором увеличении количества жидкости боль скорее всего исчезнет. Я имею в виду жидкости, обладающие Инь хорошего качества, например, яблочный сок, доведенный до кипения. Выпейте стакан. Можете съесть салат или огурец.

Если головная боль носит характер Инь, то вместо мяса или рыбы с голубой чешуей лучше съесть зерновые или хорошо проваренные овощи, а также рыбу с более белым мясом или кашу (обжаренную гречку). С макробиотической точки зрения вы можете съесть немного соуса тамари (одну-две чайных ложки), а также выпить горячего трехлетнего чая. Это сделает вас более Ян, и головная боль исчезнет. Употребляйте ежедневно гомасио, приправу на основе кунжута и соли к зерновым и овощам. Обычная пропорция — от 10 до 12 частей обжаренного кунжута на часть соли. Можно изменить пропорцию (6 или 8 частей на 1 часть) и съесть одну-две ложки каждые два или три часа. В этом случае мозг сожмется, и головная боль исчезнет.

С макробиотической точки зрения, если головная боль имеет характер Ян, то можно употреблять

вытяжку из ячменного солода или рисового сахара, распущенного в горячей воде или чае. Можете также использовать рисовый уксус.

Уксус в большей степени Инь, но рисовый уксус должен быть хорошего качества. Накапайте его несколько капель в стакан, налейте горячей воды, помешайте и выпейте. Головная боль пройдет.

Можно рассматривать головную боль не только в аспекте питания или «Кетцу», но и в аспекте энергии «Чи».

Передняя часть головы управляется меридианом желудка, который спускается по передней стороне до второго и третьего пальцев ноги. Если, например, болит передняя часть головы, то массируйте второй и третий пальцы.

Обе стороны головы управляют меридианом желчного пузыря, который спускается по бокам тела и заканчивается у четвертого пальца ноги. Если болят виски, массируйте четвертый палец.

Задняя часть головы управляет меридианом мочевого пузыря, который проходит вдоль позвоночника и заканчивается у пятого пальца ноги. Если боль ощущается в задней части головы, массируйте пятый палец или мизинец. При этом учитывайте рекомендации по питанию.

Если боль внутренняя, воспользуйтесь другими меридианами: печени, селезенки, почек, которые влияют на внутренние области головы. Меридианы селезенки и печени доходят до первого пальца ноги. Окончание меридиана почек находится под подошвой ноги. Нередко эта часть бывает твердой и болезненной. Жесткость связана с непорядками в



почках. Когда в почках накапливается слизь и жировые отложения, то наблюдается попытка выделения этих веществ вдоль меридиана почек. Кожа здесь становится все более жесткой.

У некоторых имеется очень жесткая выпуклость на последнем суставе большого пальца ноги. Это связано с точкой, находящейся на пути селезенки. Меридиан печени тоже заканчивается у этого пальца. Если вы едите много жирных животных и маслянистых растительных продуктов, а также много соли, палец этот становится все тверже и тверже. Кстати, по восточной диагностике человек, имеющий такую мозоль, очень упрям.

Необходимо сказать еще о двух точках, которые можно использовать в случае распространенной головной боли и усталости. Первая точка находится ниже коленного сустава, на внешней стороне ноги. Она представляет собой как бы маленькую шишку. Книзу от нее, на расстоянии пальца находится очень важная точка меридиана желудка. Эта точка часто бывает связана (при усталости) с сильным напряжением мышц. Чтобы ослабить это напряжение, прикладывают тепло (нагревание сигаретой). Тогда поток энергии активно направляется вверх вдоль меридиана желудка.

На руке находится дополнительная точка меридиана желудка. У них одно название. Точка находится на внешней стороне руки, ниже локтевого сустава. Меридиан толстых кишок, идущий от указательного пальца, проходит через эту точку. При нажатии чувствуется напряжение или резкая боль.

Когда у вас болит голова, особенно передняя часть, нагрейте и возбудите эту точку с помощью сигареты. Прижигание делается просто. Вы приближаете сигарету к области точки. Она сильно нагревает ее, почти до ожога. На мгновение отведите сигарету, затем снова приближайте. Делайте это раз пять. Застоявшаяся энергия меридиана желудка начинает циркулировать. Головная боль пройдет.

Сделаем вывод. Более или менее сильные боли возникают от избытка Инь или Ян в диете. Гармонизация ее снимает боли, равновесие можно восстановить и с помощью усиления циркуляции в определенных меридианах энергии «Чи».

### **Этап третий. ВЫДЕЛЕНИЯ**

Существует великое множество различных выделений. Это слизь, моча, различные высыпания на коже, так называемые бели.

Распространено мнение, что бели — следствие неважной гигиены и санитарии.

Однако у меня множество фактов, когда от белей страдали очень чистоплотные и интеллигентные женщины... Откуда же эта слизь и жирные выделения?

Определенно, бели — следствие состояния вашей крови, являющейся в свою очередь «продуктом» питания. Если мы потребляем вредные продукты, образующие слизь, их следует исключить.

Какие же это продукты? В первую очередь молочные: молоко, масло сливочное, сыр, мороженое, холодные кремы. Жирные блюда и блюда с растительным маслом.



Салаты, приправленные большим количеством растительного масла, а также животные жиры, присутствующие в колбасных изделиях, бифштексах, сосисках. Сахар и шоколад в организме также превращаются в жирные вещества.

Итак, чтобы прекратить эти выделения, необходимо проводить очистительные мероприятия. В противном случае большие количества слизи и жировых веществ накапливаются, что может вызвать кисту яичников или закупорку фаллопиевых труб и в результате бесплодие. Кроме того, слизь и жировые вещества могут стать причиной фибромы, опухоли матки и так далее.

Процедура очищения состоит из сидячих ванн. Сядьте, налейте столько воды, чтобы она покрывала бедра. В воду положите две горсти морской соли. Еще лучше — высушить зеленые листья овощей до желтого или коричневого цвета, заварить их и налить эту жидкость в ванну. Впрочем, если вы этого не предусмотрели, то применяйте морскую соль. Срок процедуры — от 5 до 10 минут. Закройте хорошенько верх тела полотенцем, чтобы сохранить тепло. Вода должна быть очень горячей — до покраснения кожи. Потерпите. Тогда скопившаяся слизь и жировые вещества начинают размягчаться. Затем проведите спринцевание настоем трехлетнего чая с добавлением капельки морской соли. Можно также использовать сок половины лимона.

Эту процедуру следует выполнять в течение 7-10 дней в зависимости от вашего состояния. Затем следует проводить раз в неделю, до тех пор, пока органы не очистятся окончательно.

Можно, разумеется, параллельно прибегнуть и к активизации энергии «Чи». Нужная вам точка находится на внутренней части ноги, на расстоянии пяти пальцев вверх от лодыжки. Нажмите по правилам «Шиатцу» на эту точку. Чувствуете боль? Если чувствуете, это означает, что у вас возникли половые проблемы, как у мужчин, так и у женщин. Это — следствие избыточного питания, избытка слизи, излишка животных жировых веществ и растительного масла, продуктов на мучной основе или пищи в виде кремов.

Вы можете воздействовать на эту точку с помощью сигареты, но осторожно, не прикасаясь к коже. Сигарету нужно подносить очень близко, отводя ее, когда она начинает жечь, затем опять приближая. Прodelать 4 или 5 раз. Однако беременным женщинам этот способ противопоказан.

### **Этап четвертый.** **ЗАСТОИ**

Чаще всего застои возникают на уровне пазушных впадин. Нажмите пальцами область под скулами в направлении снизу вверх. Если вы почувствуете боль, это значит, что у вас много слизи, накопившейся в полости носа. Другая точка нажима — под мочкой уха. Сравните свои ощущения с ощущениями соседа. Надавите под другой мочкой. Чувствуете боль? Сравните обе стороны. Если боль заметно сильнее с какой-то одной стороны, это значит, что у вас более значительное накопление слизи и жировых веществ на уровне внутреннего уха.

Третье место для контроля —



накопление под челюстью. Проверьте, насколько это место вздуто. Если на нем много жира, это значит, что щитовидная железа работает не лучшим образом. Кроме того, накопления возможны в легких. Особенно, если вы кашляете.

Легкие снабжены миллионами легочных ячеек. Они напоминают гроздья винограда. Там циркулирует кровь. Если эта кровь вязкая, она откладывает во всех альвеолах шлаки. Они мешают вам дышать как следует. Поверхность, которая должна принимать участие в дыхании, блокирована. Более того, когда туда проникает никотин и пыль из воздуха, альвеолы темнеют, чернеют. Слизистые выделения, бывшие мягкими, затвердевают по мере того, как слизь продолжает накапливаться. Отложения становятся все более плотными и в конце концов вызывают рак легкого.

У женщин жирная слизь может накапливаться на уровне груди. Это происходит в том случае, если она питается охлаждающими продуктами. Образуются твердые жировые отложения — «киста». Тот же процесс происходит в яичниках.

У мужчин отложения скапливаются вокруг предстательной железы. Сначала они проявляются в виде прыщиков вокруг половых органов. Активность предстательной железы тормозится. Жена начинает высказывать претензии по поводу вашей активности и, вероятно, подумывает о том, что пора бы завести дружка!

На уровне почек также возможны накопления. Они — главная причина возникновения почечных

камней. Виной тому поглощаемые в избытке молочные продукты, а также яйца. Кстати, камни могут образоваться и у макробиотиков, употребляющих в чрезмерном количестве различные орехи, кунжут, крем, растительное масло и блюда жирной или кремообразной консистенции. Сахар и жирные продукты животного происхождения также вызывают почечные камни. Но есть продукт самый вредный — который, как правило, вызывает кисту груди или яичников. Это мороженое и замороженные сливки. Если вы потребляете их часто, то обязательно заработаете кисту.

О наличии неприятностей типа кисты свидетельствуют глаза с радужной оболочкой и зрачками. В верхней части глазного белка могут быть темные или коричневые точки. Это значит, что в верхней части вашего тела происходит патологическое извествление. Коричневые или темные пятна в нижней части глаза указывают на кисту в яичниках или почечные камни. Если под нижним веком в нижней части глазной впадины видно отложение белой или желтоватой слизи, это означает, что нижняя часть тела полна слизи. Это также указывает на влагалищные выделения. У мужчин это означает, что активность предстательной железы снизилась. У супружеской четы возникают проблемы.

Опустите глаза. Проверим, имеются ли в верхней части глаза темные точки. Теперь поднимите, чтобы проверить нижнюю часть глаза. Посмотрите, имеется ли слизистое отложение под нижним веком. Сожмите руку в кулак. Появляется ли впадина между паль-



цами у начала фаланг? Если впадина образуется, то у вас много слизистых отложений. Проверьте также ахиллово сухожилие. Если оно натянуто и тонкое, то все в порядке. Если оно жирное и опухшее, это означает, что вокруг половых органов образовались жировые отложения.

Для размягчения отложений в области впадин можно применять компрессы из имбиря. Если имеются застои внутри уха, делайте компрессы из имбиря в течение 10-15 минут каждый день. Они способны рассасывать внутренние жировые отложения. Что касается застоев на уровне носовой полости и внутренней части уха, то можете применять слегка подсоленный трехлетний чай. Втягивайте его одной ноздрей и выпускайте из другой.

Чтобы рассосать кисту груди, применяйте также компрессы из имбиря ежедневно по 10-15 минут, очень, очень горячие. То же самое делают для растворения почечных камней, желчных камней, кист яичников, как и для растворения отложений в области предстательной железы и слизи на уровне горла. Компресс из имбиря размягчает и отделяет эти накопления, которые затем, циркулируя с кровью, удаляются нормальными путями.

### **Этап пятый.**

#### **СВЕРХНАПРЯЖЕНИЕ**

Поговорим теперь о сверхнапряжении. Оно — следующее болезненное состояние.

Возьмем сердце и систему кровообращения. Сердце всасывает кровь. При расширении его насо-

су необходимо все больше энергии для компенсации. Это первый вид сверхнапряжения. Ко второму случаю относится сжатие кровеносных сосудов, что вызывает очень сильное повышение давления в сосудах.

Итак, есть два вида сверхнапряжения: увеличение размеров сердца — сверхнапряжение Инь и сжатие кровеносных сосудов — сверхнапряжение Ян.

Когда вы потребляете много сладких напитков, фруктов, фруктового сока, то есть все виды продуктов Инь, это вызывает расширение сердца. Если же потребляете много мяса, соли, то это сжатие кровеносных сосудов. И в том, и в другом случае мы имеем дело со сверхнапряжением.

Несколько лет назад в Америке наш доктор Касс — врач и исследователь — изучал артериальное давление у 120 макробиотиков. Эти люди, повторяю, исповедовавшие макробиотический режим, в течение двух недель питались, как средние американцы, и затем вновь, как макробиотики. Каждый день у них измеряли артериальное давление и брали кровь для анализа.

Оказалось, что кровяное давление подопытных в начале эксперимента было ниже, чем в среднем у американцев того же возраста, что было признаком очень хорошего здоровья. То же самое касалось и уровня холестерина в крови.

Когда они переходили на режим питания обычных американцев, то в течение 4-5 дней и давление, и уровень холестерина существенно не менялись. Однако затем артериальное давление и уровень холестерина неуклонно ползли



вверх, достигая средних показателей для жителей США.

Через две недели наши друзья возвращались к макробиотическому режиму. И вновь в течение 4-5 дней никаких изменений, а затем показатели содержания холестерина в крови и артериального давления начали уменьшаться, пока не достигли прежнего уровня. Эти данные были опубликованы в медицинских журналах и были очень хорошо встречены специалистами.

### **Этап шестой.** **ПАРАЛИЧ**

Паралич — довольно широкое понятие. Попробуем разобраться в этом состоянии, с точки зрения макробиотики.

Тело человека в вертикальном положении получает энергию от неба и земли. Эти энергии сталкиваются на уровне центра мозга, сердца, гортани. Эти места, включая их крайние точки входа, были названы в древней медицине Индии эпохи Вед чакрами.

По толкованию Аюрведы, от центра живота энергия неба и земли направляется к ногам. От чакры сердце — к рукам. Именно поэтому благодаря электромагнитной энергии руки и ноги двигаются. Также благодаря энергии чакры горла двигается язык. Эта чakra активизирует и многие железы.

Чакра желудка приводит в действие желудок, поджелудочную железу, селезенку и печень. Секретция и движение всех этих органов стимулируются именно этой чакрой. Такая, например, проблема поджелудочной железы, как диабет, возникает, с одной сторо-

ны, потому, что от чакры желудка поступает недостаточно энергии, а с другой, в результате недоброкачественной пищи. Диабет — это ведь своего рода паралич поджелудочной железы.

Позвоночный столб, который я называю «духовным каналом», в моем представлении тоже может оказаться в состоянии паралича.

Он становится все более твердым, сжатым, и тогда, при нажатии на область желудка, вдоль аорты, чувствуется очень сильная боль. Ее ощущают 75-80 процентов людей, достигших пятидесятилетия.

Какова причина затвердения? Что ведет к нему? Липкие, жирные вещества, образованные из продуктов животного происхождения: мяса, сыра, молока, яиц, сахара, животных и отчасти растительных жиров.

Рассмотрим теперь другой вид паралича. Он наблюдается у женщин. При зачатии, в глубине матки, там, где прикрепляется плод, концентрируется большое количество крови и энергии. Именно сильный электромагнитный заряд позволяет эмбриону быть активным и развиваться. Что происходит во время аборта? Скопление крови и энергии внезапно становится ненужным и рассеивается. Область, где был плод, становится сразу очень слабой. Это ослабляет весь организм. Для поправки нужно время от нескольких месяцев до двух лет. Если женщина питается макробиотически, выздоровление наступает быстрее. Но если она ест современную пищу, выздоровление идет дольше.

Предположим, что молодая женщина делает аборт во второй раз. Снова весь организм ослаблен. В



конце концов электромагнитный заряд, циркулирующий в ногах, уменьшается настолько, что ноги ослабевают вплоть до паралича.

Вы можете спросить меня о выкидыше. Это не так опасно. Хотя следует выяснить, почему прервалась связь между зародышем и маткой. Это процесс Инь или Ян? Инь, ибо имеет место отделение и кровотечение из-за разрыва капилляров, как кровотечение из носа. И в той или иной мере это связано с чрезмерным потреблением продуктов Инь.

Поговорим теперь о другом несчастном случае. Удаление аппендикса. Тонкие и толстые кишки — очень вытянутые длинные органы. Они еще и полые, что значит — Инь. С точки зрения активности, они — Ян, поскольку подвижны. Инь кишок уравнивается очень Ян той же зоны — аппендиксом.

По мере эволюции человека тонкие кишки становились все длиннее, в то время, как аппендикс становился короче. В настоящее время у многих людей аппендикс так мал и будто бы спокоен, что они считают его бесполезным.

Что же происходит, когда у вас удаляют аппендикс? Остаются лишь полые длинные органы Инь. Эта область расслабляется, ослабевает. Энергетический заряд уменьшается. Помните, от чакры желудка энергия идет к ногам. Вот почему люди, подвергшиеся удалению аппендикса, чувствуют слабость в ногах.

Что делать в таком случае. Прежде всего предпочтительно следовать стандартному макробiotическому режиму, в результате которого к чакрам направляется

хорошая энергия, оживляющая их.

Затем организм стимулируют, начиная со спины. Воздействуют на три области: чакры сердца, желудка и половых органов. У больных проверяют позвоночный столб, сильно надавливая пальцами между позвонками. Обязательно возникает боль на уровне одной или нескольких упомянутых зон. Это происходит от застоя энергии. Вы отмечаете болезненные точки, обводя их карандашом.

Прекрасно, если есть возможность применить иглоукалывание. Но можно использовать и простую сигарету, стимулируя точку или точки теплом. Поднесите сигарету к точке как можно ближе. Почти до жжения. Затем отодвиньте на мгновение, потом вновь приблизьте. По 4-5 раз к каждой точке. В зависимости от состояния процедуру следует проделывать каждый день или через два-три дня. В серьезных случаях — ежедневно. Каждая зона, когда она разогревается, становится все более и более подвижной. Пациент чувствует легкость в конечностях и постепенно поправляется.

Кстати, и диабетикам вдобавок к пищевому режиму полезно стимулировать точку сигаретой на уровне чакры желудка. Это позволяет энергии циркулировать в этой зоне значительно эффективнее, способствуя улучшению состояния.

Чакры сердца, желудка и половой сферы расположены вдоль меридиана желудка.

В точках Тань-Чжун (расположена посередине грудинной кости) — сердце, Чжун-Вань (расположенной на полпути между грудинной костью и пупком) — желудок, Ци-



Хай (на два пальца ниже пупка) — половая сфера. Прижигание указанных точек активизирует энергию чакр сердца, желудка и половой сферы и лучшим образом воздействует на состояние духовно-

го канала спины на соответствующих уровнях между позвонками. При необходимости нужно обрабатывать спину методом шиатсу, сильно надавливая пальцами в области позвонков.

## **Кое-что о теории пяти элементов**

Вы уже многое узнали. Но теперь вам предстоит узнать, как взаимосвязаны различные органы, что обеспечивает их активность и здоровье.

Еще с древних пор было известно, что пять пар органов энергетически связаны между собой. Это:

- печень и желчный пузырь;
- сердце и тонкие кишки;
- селезенка, желудок и поджелудочная железа;
- легкие и толстые кишки;
- почки и мочевой пузырь.

Да, да, пять пар органов, и очень многое, что существует в природе, подчиняется этой схеме. Разберем такой пример. Возьмем материю — то, что окружает нас, из чего создан мир. Если на материю воздействовать огнем, она расширяется и обращается в жидкое состояние. Если продолжать расширение, жидкость станет газом. Продолжая наш опыт, мы обратим газ в плазму, которая находится в состоянии вибрации. Если затем прекратить нагревание, то произойдет обратный процесс, который завершится образованием твердой материи.

С точки зрения Инь и Ян этот цикл соответствует вначале эволюции Инь — то есть расширению, затем — эволюции Ян, то есть со-

кращению. Учителя макробиотики древности знали и понимали эти процессы. Но чтобы сделать их доступными для простых людей, применили следующие образы:

Этап затвердения, минерализации был назван металлом.

Жидкую фазу сравнивали с водой.

Следующую фазу — с деревом. Очередную сочли похожей на огонь.

И, наконец, — на землю.

Позже люди начали называть это теорией пяти элементов, хотя я лично не убежден в правильности такого подхода. Но в любом случае речь идет о пяти этапах последовательного изменения материи.

Макробиотики древности — врачи и мудрецы — видели в наших органах подобный же цикл энергий. С этой точки зрения:

Легкие и толстые кишки соответствуют этапу металла.

Почки и мочевой пузырь — этапу воды.

Печень и желчный пузырь — этапу дерева.

Сердце и тонкие кишки — этапу огня.

Селезенка, поджелудочная железа и желудок — этапу земли.

Так древние объясняли особенности потока энергии между орга-



нами. Они также считали, что часть цикла является Инь (поднимающаяся), а другая — Ян (нисходящая). Естественно, эти фазы противоположны друг другу.

«Хорошо, — скажут слушатели, — а какой нам от всего этого толк?»

Это важный практический вопрос, и я попробую дать на него ответ.

Простой практический пример: если лечение, лекарство или иглоукалывание применяется для активизации работы печени или желчного пузыря, то в противовес имеет место уменьшение активности селезенки и желудка. Если усиливать работу легких и толстых кишок, это вредит печени и желчному пузырю. Если активизировать селезенку — поджелудочную железу и желудок, это повредит почкам и мочевому пузырю. Если активизировать почки и мочевой пузырь, это повредит сердцу и толстым кишкам. И наконец, если активизировать сердце и тонкие кишки, это повредит легким и толстым кишкам.

Одна дама, проживавшая в Лондоне, стала практиковать макробиотический режим. Но так как в прошлом она ела огромное количество сахара, то решила, что теперь должна есть больше соли. Прежде чем стать макробиотиком, она также потребляла много сыра и молока, именно поэтому теперь навалилась на растительное масло, чрезмерно злоупотребляя им.

Разумеется, питаться подобным образом раз-два в неделю не страшно. Но дама следовала своему особому режиму три года каждый день. И вот однажды она стала терять аппетит. И, наконец, просто перестала есть.

Что случилось? Ведь на протяжении трех лет она не пила сладких напитков, не ела мороженого, мяса, отказалась от всех химических продуктов. Она ела только обжаренный на растительном масле хлеб и сильно переваренные овощи с солью. Почему же она утратила аппетит? Аппетит во многом зависит от состояния желудка. Однако ее желудок был почти в нормальном состоянии. В конце концов выяснилось следующее: оказалось, что желудок дамы был блокирован активностью печени и желчного пузыря. Ее печень стала очень маленькой, сжатой. Именно это вызвало блокаду желудка, а точнее, недостаток в питании элементов, позволяющих печени расширяться и быть мягкой. Даме просто-напросто не хватало кислого. Кислой капусты, например. Вспомните, на одной из лекций мы говорили о том, что и на уровне питательных веществ есть пять различных вкусов, которые соответствуют нашей схеме. Функция почек и мочевого пузыря зависит от разумного употребления соли. Полный отказ от нее — ошибка. Соль нужна, но не в чрезмерном количестве. Печень и желчный пузырь подвергаются влиянию кислого вкуса. Сердце и тонкие кишки — влиянию горечи. Селезенка, поджелудочная железа и желудок, наоборот, зависят от сладкого. Легкие и толстые кишки — от острого.

Если в меню присутствует каждый вкус в нужном количестве, то все функции организма находятся в гармонии. Нет единого вещества и единого лекарства, которое может быть одинаково действен-



ным для всех органов, ибо все функции различны и либо противоборствуют, либо дополняют друг друга.

Отсюда вывод: каким бы ни было лекарство, которое человек принимает (аспирин, антибиотик, пенициллин и так далее), результаты, благоприятные с одной стороны, обязательно неблагоприятны с другой. Лекарства, наиболее эффективные для одних органов, весьма вредны для других. Вот почему необходимо избегать насколько возможно активных лекарств.

Кстати, какую пищу следовало принимать женщине, у которой сократилась печень? Больше кислых продуктов: апельсиновый сок, квашеную капусту, квашеные овощи. Небольшого количества кислой пищи время от времени было бы достаточно.

Или, скажем, застой в той или иной части тела. Нужно отказываться от жирных продуктов животного происхождения, от молочных продуктов, от всякой жирной и масляной пищи даже растительного происхождения. Придерживаться следует общего макробиотического режима, основу которого составляют, как известно, злаки.

Теперь предположим, что у вас камни в почках. Прежде всего вы должны обратить внимание на потребление соли. Если вы потребляете слишком много соли, а также слишком много жирных продуктов, это способствует образованию камней. С другой стороны, если вы не потребляете достаточно соли, это вызывает расширение почек и снижение их функции.

Если у вас камни в желчном пузыре, вы должны прибегнуть к кислой пище. Квашеная капуста здесь очень хороша.

Если у вас имеется застой в области сердца, следуйте стандартному режиму, к которому прибавьте небольшое количество горьких элементов. Горькое означает слегка подгоревшее, поджаренное. Поджаривайте зерна. Поджаривайте хлеб, прежде чем его есть. Запекайте зерна риса в духовке, ешьте его в небольшом количестве, как добавку к меню. Среди макробиотических специй очень рекомендуется тэчке. Она приготавливается из корней репейника и моркови, которые варятся очень долго с небольшим количеством кунжутового масла. Очень хорошая добавка к стандартному режиму для людей, у которых неполадки с сердцем.

Если у вас не в порядке желудок, селезенка или поджелудочная железа, нужно есть сладкую пищу. Сладкая не означает сахар или мед. Это пища нежного вкуса и высокого качества. Если вы потребляете сахар, сладкие напитки и прочие сладости, вас ждет диабет — результат ослабления энергетики поджелудочной железы. Выбирайте сладости натуральные, такие, как, например, клейкий рис. Вы также можете приготовить засахаренную жидкость на основе перебродившего риса. Знаете ли вы специальное блюдо, рекомендованное диабетикам? Это тыква. Тыква, каштаны, сушеные фрукты — вот ваши сладости.



## **Спрашивайте.**

### **Митио КУСИ отвечает**

**А теперь давайте представим, что мы с вами побывали на лекциях Митио Куси. Мы сидим в зале, где набились поклонники макробиотики. Куси энергично расхаживает по сцене, жестикулирует, объясняет, то и дело вызывает кого-то из аудитории на сцену, чтобы живыми примерами подтвердить свои мысли. Ну, а затем наступает час вопросов. О чем же спрашивают одного из основателей макробиотики?**

**ВОПРОС:** На одной из лекций вы говорили, что кожные болезни можно вылечить, но при этом ни в коем случае не употреблять при готовке растительные масла.

**КУСИ:** Да, я говорил об этом. Избегайте жареных овощей. Применяйте другие способы приготовления пищи. Если у вас кожные болезни, вам больше подойдут овощи, сваренные на пару или в воде.

**ВОПРОС:** Как вылечить депрессию?

**КУСИ:** Во-первых, ограничьте себя в питании. Обязательно меньше ешьте, следуя стандартному режиму (50-60 процентов злаки, 30 процентов овощи, 10 процентов супы и 10 — различное мясо). Будьте очень активны физически. Если вы ведете сидячий образ жизни, то зимой горячий, а летом холодной салфеткой несколько раз в день сильно вы-

тирайте все тело до красноты. Процедура длится 5-10 минут. Точно так же следует поступать и в случае с ощущением общей усталости, очень схожей с депрессией. Вам нужен стандартный режим. Не переваривайте овощи. Варите их лишь слегка или употребляйте сырыми. Можете добавить немного сырой капусты и слегка соленых пикулей. И ни в коем случае не ешьте после 21 часа.

**ВОПРОС:** Как предотвратить затруднения с предстательной железой?

**КУСИ:** Во-первых, резко сократить потребление любых жиров. Сократить также потребление молочных продуктов, мяса и сахара. Все эти продукты вызывают отложения жирной слизи, что приводит к расстройству предстательной железы. Очень хорош компресс из имбиря. Он улучшает кровообращение и удаляет отложения.



**ВОПРОС: Как вылечиться от бессонницы?**

**КУСИ:** У бессонницы несколько разновидностей. Некоторые люди не засыпают до 2 или 3 часов утра. Им удастся заснуть только во второй половине ночи. Другие, наоборот, спят в начале ночи, но просыпаются около 2 или 3 часов и уже больше не могут заснуть. Впрочем, есть и третья категория людей. Это те, кто борется с бессонницей до бесконечности. В первом случае те, кто не могут уснуть допоздна, — это слишком Инь или слишком Ян? Это слишком Инь. Если вы слишком вечером пили кофе, а это дает вам Инь — вы не можете уснуть. Сюда же относятся все возбуждающие напитки, в том числе и мятный чай. Наконец, без всякого Инь и Ян, если вы едите незадолго перед сном, скажем, хлеб с сыром или с маслом, даже маленький кусочек, вам все равно будет трудно уснуть, прежде чем ваш желудок станет пустым. Если вам трудно уснуть, не ешьте поздно вечером.

Во втором случае люди не могут спать утром, потому что они слишком Ян. Возможно, они едят переваренную пищу или очень соленую. Ужинайте не позже, чем за 2 часа до сна и старайтесь, чтобы пища была мягкой и обезжиренной. Скажем, что-то вроде лепешек из переваренного риса.

**ВОПРОС: Как бороться с сенной лихорадкой?**

**КУСИ:** Это просто отложения слизи в области пазух. Вы, на-

верное, едите много молочных продуктов, сахара, потребляете в излишках жидкость. Применяйте компрессы из имбиря.

**ВОПРОС: Как бороться с алкоголизмом?**

**КУСИ:** Алкоголизм берет начало от излишнего употребления рыбы, мяса, яиц и сыра. Люди, потребляющие много продуктов животного происхождения, жаждут алкоголя. Итак, если вы алкоголик, обратитесь к вегетарианским макробиотическим режимам. Какое-то время вам все же будет хотеться выпить. Чтобы ускорить процесс, употребляйте в пищу сушеные грибы, салаты из овощей, сырой кислой капусты или пикулей.

**ВОПРОС: Можно ли узнать, есть ли у меня глисты и как избавиться от них?**

**КУСИ:** Посмотрите на ногти вашего большого и указательного пальцев. Вы увидите частые бороздки. Если они в форме зигзагов, это значит, у вас глисты. У вас неравномерный аппетит, случается тошнота, иногда вы устаете без причины — все эти симптомы указывают на глисты. И если вы следуете макробиотическому режиму очень строго, то избавитесь от глистов за несколько месяцев. Но если вам желательно расстаться с ними побыстрее, то возьмите горсть полусырого вареного риса и еще горсть, состоящую наполовину из чеснока и лука, а наполовину из сырых зерен тыквы или подсол-



нечника. Хорошо жуйте. Запейте водой. Голодные глисты будут отравлены этой пищей и быстро выйдут. Повторяйте процедуру два или три дня.

**ВОПРОС:** Как избавиться от потери извести в костях?

**КУСИ:** Это происходит, когда ваша пища слишком Инь. Наиболее способствует выведению извести из костей сахар, уксус и сладкие напитки.

**ВОПРОС:** Что вы думаете по поводу завтрака?

**КУСИ:** Если вы настроены меньше есть, то лучше пропустить завтрак. Хороший умеренный аппетит — признак хорошего здоровья. Подождите, пока «живот» проснется и обеспечит лучшее пищеварение.

**ВОПРОС:** Очень разноречивы рекомендации по количеству потребляемой воды. Сколько надо пить?

**КУСИ:** Пейте лишь тогда, когда испытываете жажду. Пейте не залпом, а глотками. Лучший напиток — легкий чай.

**Надеемся, вы прочитали все три номера нашего журнала за 1-е полугодие 1999 года. Сообщите нам свои впечатления: на том ли мы пути. Будем рады видеть вас активными участниками формирования тематики журнала. Ждем ваших писем.**

Отпечатано в московской типографии № 13. Адрес: 107005, Москва, Денисовский пер., д. 30. Бумага газетная. Печать высокая. Формат 60х90/16. Объем 7 п.л. Заказ № 483. Тираж 125000 экз. Подписано в печать 07.07.99 г. Адрес редакции: 101000, Москва, пер. Армянский, д. 13. Тел. 924-56-32, 216-83-97. Для писем: 101000, Москва. Главпочтамт. а/я 216 "ЗОЖ"



